

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VII SMP PGRI 6 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling

Oleh :

IMAM PRASETIYO

NPM : 1311080091

Jurusan : Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS AGAMA ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2017**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VII SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling

Oleh :

IMAM PRASETIYO

NPM : 1311080091

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag.,M.Ed

Pembimbing II : Dr. Ahmad Fauzan M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS AGAMA ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh :

Imam Prasetyo

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang percaya diri. Permasalahan penelitian ini “apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode *pre eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*, Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah. Pemilihan sampel dilakukan melalui penyebaran angket kepercayaan diri yang telah diuji validitas. Terdapat 10 peserta didik yang memiliki kategori percaya diri rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan percaya diri pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Hal ini ditunjukkan dari Uji-T menggunakan *Paired Sample t Test* menghasilkan nilai $t_{hitung} -7.113$, mean -16.70000 , kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($-7.113 > 2.262$), dengan demikian percaya diri peserta didik kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. dan $\text{sig } 0.00 < \alpha = 0,05$. dengan taraf kepercayaan 95% data signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima Sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Kata Kunci : *Assertive Training*, Percaya Diri



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN
AJARAN 2017/2018**

Nama : Imam Prasetyo
NPM : 1311080091
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Busmavaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 19750810 200901 1 013

Pembimbing II

Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd
NIP. 19720818 200604 1 004

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 19760427 200701 1 015



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018” Disusun Oleh IMAM PRASETIYO., NPM:1311080091, Jurusan Bimbingan dan konseling, Telah diujikan dalam sidang munaqosyah pada Hari/Tanggal:

TIM MUNAQOSYAH

Ketua	: Andi Thahir, M.A., Ed.D	(..... )
Sekretaris	: Iip Sugiharta, M.Si	(..... )
Penguji I	: Defriyanto, SIQ., M.Ed	(..... )
Penguji Pendamping I	: Busmayaril, S.Ag., M.Ed	(..... )
Penguji Pendamping II	: Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd	(..... )

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 195608101987031001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q.S. Ali-Imran :139).¹



¹ Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin... Ku tadahkan do'a dalam syukur yang tiada terkira, Kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Teruntuk Ayahku Paijo dan ibuku Alfiah yang tiada hentinya memberiku semangat, dorongan, nasehat dan kasih sayang, yang tak pernah melewatkan 5 waktunya tanpa mendo'akanku, dan senantiasa mencurahkan seluruh waktu dan tenaganya untukku, merawat dan membesarkanku, serta mengajarkanku arti kehidupan. Terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.
2. Untuk Adik-adiku tercinta Rahmat Gumelar dan Adi Sudrajat yang selalu ikut mendoakan segala urusan ku, memberikan semangat serta dukungan dan senyumannya sehingga skripsi ini terselesaikan
3. Untuk keluarga besarku yang tak henti-hentinya memberikan dorongan dan nasihat untuk mencapai cita-citaku

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti Imam Prasetyo, dilahirkan disuatu desa kecil yaitu desa Sinarsari, Kecamatan Kalirejo, Lampung Tengah, pada hari jumat, 02 Desember 1994. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Paijo dan Ibu Alfiah.

Peneliti menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak di TK Alhidayah pada tahun 2001, melanjutkan pendidikan tingkat dasar di SD Negeri 1 Sinar-sari lulus tahun 2007, kemudian melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Kalirejo lulus pada tahun 2010, dan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Muhammadiyah 1 Kalirejo lulus tahun 2013.

Kemudian peneliti melanjutkan keperguruan tinggi Pada Tahun 2013 dan peneliti diterima sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah Mengambil jurusan Bimbingan Konseling program studi Strata Satu (S-1).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamiin. Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Tehnik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta didik Kelas VII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung.”

Sholawat dan salam selalu kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarganya.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan fakultas Tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, S.Psi,M.A,Ed.D selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling;
3. Dr. A. Fauzan, M.Pd. selaku sekretaris jurusan dan pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan;
4. Dr. Ahmad Fauzan M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan, ditengah kesibukan beliau telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam penyelesaian skripsi ini,

5. Para Dosen khususnya Dosen Jurusan Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti;
6. Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku pembimbing akademik yang telah banyak membantu dalam proses belajar selama ini;
7. Riyanto, S.Pd., MM, selaku Kepala SMP PGRI 6 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di sekolah yang beliau pimpin dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling Tri Oktaningsih, S.Pd. selaku koordinator BK sekaligus guru pamong yang telah mendampingi, membantu serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi, Irma Nilawati S.Pd selaku guru BK;
8. Untuk sahabat-sahabatku, Syamsul Adi Arifien S.Pd, Syamsudin, Ahmad Fadila, M. Furqon Priyadi, Aji Galih Pangestu S.T, Noping Dasa Pambudi, Novian Ardiyanto, Rehan, Ferry Anjasmoro, Muhammad Khairul Anam, Ahmad Effendi yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya selama ini
9. Untuk Winda Ariyanti S.E yang selalu sabar memberikan masukan, motivasi dan tak pernah lelah memberikan dukungan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan, semoga allah memberikan ridho untuk hubungan yang dijalani;
10. Kawan-kawan di jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung angkatan 2013 Khususnya kelas C, dan juga kepada Kevin Ferdi Aldo, Syamsudin, Sahnann, Galih Prasodjo, Yogi Saputra, Restu Handika, Ega Fitriani S.Pd, Putri Mulyasari (Alm) Amelia S.Pd, Vera Ariesta Hajar, Arif

Hanafi S.Pd dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya selama ini, semoga silaturahmi tetap terjalin dan ilmu yang kita dapatkan bermanfaat. Amin

11. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan Allah SWT. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan dan akhir kata peneliti berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amin.

Bandar Lampung, November 2017

Penulis,

Imam Prasetyo
NPM. 1311080091

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
 BAB II LANDASAN TEORI.....	
A. Konseling Kelompok.....	12
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	12
2. Tujuan Konseling Kelompok	13
3. Komponen Layanan Konseling Kelompok	15
4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok.....	16
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	17
B. Teknik <i>Assertive Training</i>	19
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	19
2. Perilaku Asertive	20
3. Prinsip <i>Assertive Training</i>	23
4. Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	25
5. Tujuan <i>Assertive Training</i>	25
6. Tahap-tahap <i>Assertive Training</i>	26
C. Percaya Diri	28
1. Pengertian Percaya Diri	29
2. Jenis-jenis Percaya Diri.....	31
3. Gejala-gejala Tidak Percaya Diri Pada Remaja	32
4. Ciri-ciri Orang Yang Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri	33

5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Rasa Percaya Diri	35
6. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri	36
7. Peranan Percaya diri dalam Pembelajaran	37
D. Penelitian Relevan	38
E. Kerangka Berpikir	39
F. Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	42
B. Jenis Penelitian	42
C. Desain Penelitian	42
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional	46
F. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	48
G. Teknik Pengumpulan Data	49
1. Kuesioner/Angket	49
2. Wawancara	51
3. Observasi	52
4. Dokumentasi	52
H. Pengembangan Instrumen Penelitian	53
I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	57
1. Teknik Pengolahan Data	57
2. Analisis Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
1. Gambaran Umum Pra Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	60
2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	62
B. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	71
C. Pembahasan	73
D. Keterbatasan Penelitian	74

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Percaya Diri Yang Rendah Peserta Didik Kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung	4
2. Definisi Operasional	47
3. Skor Alternatif Jawaban	50
4. Kriteria Gambaran Umum Variabel.....	51
5. Kriteria Percaya Diri	51
6. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian.....	53
7. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok	61
8. Hasil <i>Pre-test</i> Peserta Didik Kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung.....	63
9. Hasil <i>Post-Test</i> Peserta Didik Kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung.....	69
10. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test</i> Peserta Didik Kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung.....	70
11. Hasil Uji <i>Paired Sampe Statistic</i>	71
12. Hasil Uji <i>Paired Samples Correlations</i>	72
13. Hasil <i>Paired Samples Test</i>	72

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Pikir.	40
2. Pola <i>Pre-Experimental Design One Group Pretest-Posttest Design</i>	43
3. Variabel Penelitian	46
4. Grafik Rata-Rata Peningkatan Percaya Diri	71



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Dalam perkembangannya sering kali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak tetapi dilain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Tugas perkembangan pada remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri sehingga masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi.¹

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik remaja maupun orang dewasa timbul karena mereka memiliki rasa percaya diri. Percaya diri merupakan bagian dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertindak laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar. Menurut Hakim Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa

¹ Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terj.Istiwidiyant dan Soedjarwo,erlangga, Jakarta,1998. hal 209

mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.² Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q.S. Ali-Imran :139)³

Pada hakikatnya di mata Allah orang yang beriman adalah orang yang dimuliakan oleh Allah dan dinilainya sebagai makhluk yang terbaik. Ayat tersebut juga nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan tidak sedih serta tidak mengalami kegelisahan merupakan orang-orang yang beriman.

Percaya diri menjadi penting dalam belajar, karena tanpa percaya diri peserta didik akan sulit untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Percaya diri akan membawa pengaruh yang besar dalam pergaulan di lingkungan sekolah maupun dalam hal prestasi belajar peserta didik di sekolah. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri dalam belajar akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa

² Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi 2003, No. 2, 67 – 71, Issn : 0215 – 8884, hal.68 tersedia di <http://psi308.weblog.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/sites/4251/2014/10/13.-Kepercayaan-Diri-Dan-Kecemasan-Komunikasi-Interpersonal-Pada-Mahasiswa.pdf>

³ *Al-Quran dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung hal. 67

dirinya memiliki bakat, keterampilan atau keahlian sehingga peserta didik akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Lebih lanjut, berdasarkan data awal yang diperoleh pada saat pra penelitian pada tanggal 16 Maret di SMP PGRI 6 Bandar Lampung, dengan melihat beberapa indikator percaya diri yang dikembangkan dari teori angelis barbara tentang individu yang memiliki percaya diri. Percaya diri menurut Angelis Barbara terbagi menjadi 3 aspek yaitu aspek emosi, aspek perilaku dan aspek spiritual.⁴ Masalah kepercayaan diri yang rendah pada peserta didik ini dapat dilihat dari ciri-ciri atau indikator yang ditemukan dari hasil wawancara dan dokumentasi guru bimbingan dan konseling di SMP PGRI 6 Bandar Lampung dari populasi peserta didik kelas VII yang berjumlah 158 peserta didik. Menurut guru BK di SMP PGRI 6 Bandar Lampung peserta didik yang masih rendah kepercayaan diri belajarnya terdapat pada kelas VII f dengan populasi peserta didik sebanyak 32, terlihat ada 18 peserta didik yang mempunyai percaya diri yang rendah. Maka dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

⁴Arum, Dewi dan Asri Ni Luh. WMP, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja*. Hal 6 EjournalUndikshaJurusanBimbinganKonselingVolume: Vol: 2. No: 1. Tahun:2014 tersedia di <http://ejournal.undiksha.ac.ai/index.php/JJBK/article/viewfile/3649/2937>.

Tabel 1
 Hasil Pra Penelitian Percaya Diri Rendah Kelas VII f SMP PGRI 6
 Bandar Lampung

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Peserta Didik	Presentase
1	Tingkah Laku	1. Bersosialisasi dengan baik Membuka diri	8	44,4 %
		1. Pantang menyerah dan Mempunyai sikap optimis	6	33,3 %
		2. Berpikir Positif	2	11,1%
3	Spiritual	Meyakini Takdir Tuhan	2	11,1%
Jumlah			18 Peserta Didik	100 %

*Sumber : Data Hasil Dokumentasi Guru BK di SMP PGRI 6
 Bandar Lampung.*

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat dilihat di mana terdapat 18 peserta didik yang mengalami percaya diri belajar yang rendah di SMP PGRI 6 Bandar Lampung tepatnya dikelas VII f, dari hasil dokumentasi bahwa di kelas VII f termasuk dalam golongan peserta didik yang kurang percaya diri, karena terdapat peserta didik yang lebih banyak diam ketika diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap materi yang disampaikan, tidak mau menanggapi apa yang ditanyakan oleh guru, dan kurang bersosialisasi dengan teman kelasnya .⁵

Hal ini diperkuat dengan wawancara salah satu guru mata pelajaran di SMP PGRI 6 Bandar Lampung yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

⁵ Hasil dokumentasi percaya diri peserta didik kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung 2017/2018

Pada saat peserta didik diberikan waktu untuk bertanya tentang mata pelajaran yang sudah dibahas, mereka lebih banyak diam, merasa malu ketika ketika mempresentasikan tugas atau berbicara didepan teman-teman umum, merasa gugup dan kecewa saat pendapatnya tidak diterima dalam proses diskusi kelompok.⁶

Hasil wawancara tersebut, sesuai dengan hasil wawancara peserta didik yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

“Saya sering merasa tidak percaya diri ketika harus berbicara atau mempresentasikan tugas dihadapan teman-teman. ketika guru memberikan pertanyaan kepada saya, saya lebih memilih diam, ingin bertanya pun saya malu bahkan ragu-ragu. Seringkali saya merasa minder dengan teman-teman karena kemampuan mereka yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas, ketika ulangan, terkadang muncul keinginan saya untuk menyontek, dari pada saya salah mengerjakan, padahal saya sadar bahwa jawaban teman saya pun belum tentu benar.”⁷

Jika masalah kurangnya kepercayaan diri peserta didik diabaikan maka dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, karir dan belajar. Salah satunya peserta didik dapat mengalami ketertinggalan dalam proses belajar.⁸ Adapun upaya guru BK yang telah dilakukan dengan memberikan layanan informasi dan bimbingan klasikal agar peserta didik memahami tentang pentingnya percaya diri dalam menentukan keberhasilan belajar, akan tetapi upaya yang telah dilakukan oleh guru BK belum mencapai hasil yang optimal karena peserta didik

⁶ Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling Ibu Tri Oktaningsih S.Pd tanggal 16 maret 2017

⁷ Hasil Wawancara dengan Peserta Didik Kelas VII f PGRI 6 Bandar Lampung

⁸ Mastur, Sugiharto, Sukiman, *Konseling Kelompok Dengan Rustrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*, Jurnal Bimbingan Konseling Semarang, September 2012, hal. 75. Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

memiliki masalah yang variatif, sehingga guru BK tidak hanya berfokus pada permasalahan percaya diri dalam belajar.

Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan perilaku percaya diri belajar peserta didik.

Hal ini sesuai dengan pengertian bimbingan konseling menurut Blocher, “konseling adalah membantu individu agar dapat menyadari dirinya sendiri dan memberikan reaksi terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterimanya, selanjutnya membantu yang bersangkutan menentukan beberapa makna pribadi bagi tingkah laku tersebut dan mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan dan nilai-nilai untuk perilaku dimasa yang akan datang.”⁹ Sedangkan bimbingan menurut Prayitno “bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.”¹⁰

Penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik yang kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, maka dengan berdiskusi peserta didik diharapkan dapat berlatih menggunakan pengetahuan dan gagasannya untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan pandangannya, menyatakan setuju atau menolak pendapat orang lain dengan cara yang baik. Layanan konseling kelompok memiliki beberapa pendekatan salah satunya yaitu pendekatan *behavior*.

Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan untuk perubahan dari tingkah laku. Pada pendekatan *behavior* terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dilakukan dengan tujuan agar siswa

⁹ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2013. hal 101.

¹⁰ Prayitno, *Ibid.* hal 99.

dapat memiliki perilaku asertif. “Perilaku asertif dibagi menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghormati orang lain”.¹¹

Menurut Corey, “penggunaan *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. *Assertive training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal”.¹²

Assertive training dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, dapat bersikap jujur, jelas dan terbuka tetapi tanpa merugikan, melukai, serta menyinggung perasaan orang lain. Dalam *assertive training* peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya secara jujur, jelas, dan terbuka namun tetap sesuai dengan norma-norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain/lingkungan disekitarnya.

Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dengan konseling kelompok teknik *assertive training* akan terjadi proses interaksi antar individu. Diharapkan *assertive training* dijadikan wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya dalam percaya diri belajar yang tidak hanya pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti latihan asertif yang akan lebih optimal karena para peserta didik tidak akan merasa terhakimi dengan keadaannya

¹¹ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013. hal, 129.

¹² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2013, hal. 213.

sendiri, apalagi masalah percaya diri dalam belajar merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja sehingga untuk mengefesienkan waktu teknik *assertive training* dimungkinkan lebih efektif.

Senada dengan uraian tersebut, Prasetyaning Utami dalam penelitiannya yang berjudul: “Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Bagi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama” menunjukkan bahwa ada peningkatan kepercayaan diri siswa sebagai hasil dari penerapan panduan teknik pelatihan asertif.¹³ Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Ariesta Dian Pramesti dengan judul : “Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII b SMP Negeri 1 Berbah” Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yakni siklus I dan siklus II. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor rasa percaya diri subjek pada setiap siklus yang dilakukan.¹⁴

Berdasarkan latar belakang, layanan konseling kelompok dengan tehnik *Assertive Training* baik digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh konseling Kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VII di SMP PGRI 6 Bandar lampung.

¹³ Prasetyaning utami, *Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Bagi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*, hal 8 jurnal fkip uns vol 1 No. 2 tahun 2013. Tersedia di : <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=291684>

¹⁴ Ariesta Dian Pramesti, *Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII b SMP Negeri 1 Berbah* hal 10 jurnal student.uny.ac.id vol 5 No. 11 tahun 2012. Tersedia di : <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/4986>

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat 8 peserta didik (44,4 %) yang memiliki masalah bersosialisasi dan membuka diri;
2. Terdapat 6 peserta didik (33,3 %) yang memiliki masalah kepercayaan diri pantang menyerah dan bersikap positif;
3. Terdapat 2 peserta didik (11,1 %) yang memiliki masalah berfikir positif;
4. Terdapat 2 peserta didik (11,1 %) yang memiliki pemikiran kepercayaan diri pada aspek spiritual
5. Belum optimalnya perencanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018;

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada : Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018;

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian, sebagai berikut “ Apakah Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* berpengaruh untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung ?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Sesuai dengan perumusan yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep konseling, khususnya konseling kelompok mengenai upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peserta didik, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok siswa baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.¹

Menurut Winkel, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerja sama, dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.²

Berdasarkan dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) dan atau membahas secara

¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rieneka Cipta, 2008), hal 68

² Winkel, WS, Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Insitusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), hal. 548

bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh kelompok memiliki peranan yang positif dan negatif, sehingga akan tercapai dengan maksimal suatu layanan konseling dalam kelompok terlebih dahulu harus menentukan tujuan yang akan ditentukan bersama. Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok, meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.³

Sementara itu, tujuan konseling kelompok yang dikemukakan Winkel adalah sebagai berikut:

- a. masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadianya;
- b. para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam

³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rienka Cipta 2008. hal.68

- menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka;
- c. para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya;
 - d. para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri;
 - e. masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif;
 - f. para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.⁴

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai ketrampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana konseling kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi dari pada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana konseling kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu. Dalam konseling kelompok konseli juga berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.

⁴ M. Edi kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta, Bandung, 2013 hal.10

Berdasarkan pendapat di atas, yang berkaitan dengan kepercayaan diri dalam hubungan sosial peserta didik maka dengan konseling kelompok diharapkan akan timbul sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan peserta didik. Dengan adanya konseling kelompok maka dapat membantu peserta didik agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada saat mengemukakan pendapat dan dalam diskusi kelompok, sehingga rasa percaya diri meningkat.

3. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.⁵ Dalam hal ini pemimpin kelompok adalah konselor, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Ada berbagai macam konseli yang terdapat dalam konseling kelompok. Konselor harus peka terhadap karakteristik konseli seperti

⁵ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hal 39

apakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.

4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Asas Kerahasian

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok;

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan;

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, selain itu juga ketua kelompok akan sulit dalam memahami masalah anggota kelompok;

d. Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling;

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilahkan dalam hal ini termasuk norma sosial; dan

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami.⁶

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan kekinian.

5. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

1) Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: (a) menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya; (b) berdoa; (c)

⁶ Prayitno, *Op cit*, hal 114-119.

menjelaskan pengertian konseling kelompok; (d) menjelaskan tujuan konseling kelompok; (e) menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok; (f) menjelaskan asas-asas konseling kelompok; (f) melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2) Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: (a) menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok; (b) tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut; (c) mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah: (a) mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian; (b) memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu; (c) membahas masalah terpilih secara tuntas; (d) selingan; (d) menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah: (a) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri; (b) anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing; (c) membahas kegiatan lanjutan; (d) pesan serta tanggapan anggota kelompok; (e) ucapan terima kasih; (f) berdoa; (g) perpisahan.⁷

⁷ M.Edi Kurnanto, Op.cit. h. 137-172

B. Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian *assertive Training*

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan perilaku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru menjadi lebih baik.

Menurut Corey “*assertive training* merupakan model konseling behavior yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.”⁸ Hal ini dipertegas oleh pendapat Hartono dalam bukunya menyatakan “bahwa *assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri”.⁹

Sedangkan menurut Redd,dkk “*assertive training* merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku”. Selain itu Huston mengemukakan bahwa *assertive training* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Sedangkan Zastrow “menyatakan bahwa, *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.”¹⁰

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan strategi bantuan dari ilmu konseling psikoterapi yang dapat digunakan untuk mempertahankan dan mengungkapkan situasi interpersonal. Seperti, mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, ketegasan

⁸ Ni Kadek Ita Purnama Dani, dkk, *Op.Cit*, hal 3.

⁹ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, hal 129.

¹⁰ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia permata 2013, hal 141.

diri serta pengungkapan diri. Dengan *assertive training* siswa dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri sehingga siswa dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya. Tetapi tidak merugikan orang-orang maupun lingkungan disekitarnya.

2. Perilaku Asertif

Perilaku asertif merupakan suatu bentuk hubungan atau interaksi manusia dengan orang lain, terdapat tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yaitu asertif, agresif dan pasif, dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, dengan cara berkomunikasi individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons, “merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, serta perilaku yang memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.”¹¹

Dengan memiliki perilaku asertif individu akan menghargai hak dirinya maupun hak orang lain, bertindak sesuai keinginannya, dan bertanggung jawab. Sehingga hubungan antara individu satu dengan yang lain akan lebih baik, karena

¹¹ *Ibid*, hal 138.

individu dapat bertindak sesuai keinginannya namun tetap memperhatikan kebutuhan/kepentingan orang lain, sehingga orang lain akan merasa dihargai.

Hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu: (1) dapat mengekspresikan diri secara penuh; (2) sangat memberi respek pada kepentingan orang lain; (3) langsung dan tegas; (4) jujur; (5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan; (6) *verbal*, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan); (7) *nonverbal*, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan); (8) layak bagi orang lain dan situasi, tidak *universal*; (9) dapat diterima secara sosial; dan (10) dipelajari, bukan bakat yang diturunkan.¹²

Dengan memiliki sepuluh kunci perilaku asertif peserta didik dapat mengemukakan pendapat secara jujur, jelas, terbuka namun tanpa merugikan perasaan orang lain.

Ada tiga kategori perilaku asertif yaitu:

- a. asertif penolakan ditandai dengan ucapan memperhalus seperti maaf;
- b. asertif pujian ditandai dengan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti: menghargai, mencintai, menyukai, mengagumi, memuji serta bersyukur; dan
- c. asertif permintaan terjadi jika seseorang meminta orang lain meminta melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.¹³

Menurut penjelasan tersebut seseorang yang dikatakan asertif apabila mampu bersikap jujur dalam mengekspresikan perasaan, pandangan, dan pikirannya dan tidak merugikan integritas lain. Seseorang yang dikatakan non-asertif, tidak mampu atau gagal dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan

¹² *Ibid*, hal 138.

¹³ Irfan Prabowo, *Teknik Asertive Training* {online} [http : // irvanhavefun, blogspot.co.id /2012 /03 / t3knik-asertif-training.html](http://irvanhavefun.blogspot.co.id/2012/03/t3knik-asertif-training.html) [diakses 20 maret 2017 jam 13.

pandangannya. Hal ini dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah dan kelancaran bicara.

Menurut Khan “perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang efektif.”¹⁴

Berdasar pendapat Khan, individu yang memiliki perilaku asertif bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap pendapat/keinginannya tetapi orang yang dapat mengungkapkan perasaan dengan tidak bertindak pasif (menghindari konflik dan cenderung mengalah) dan bertindak agresif (melecehkan orang lain).

Zastrow mengemukakan dengan jelas perbedaan bentuk dan ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif, dan asertif, sebagai berikut:

- a. dalam perilaku pasif (*non asertif*), individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat kearah lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaannya sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain;
- b. dalam perilaku agresif individu memberikan respon sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernaflu, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri;
- c. dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada dan volume yang layak, melihat kearah lawan bicara, berbicara pada isu, mengekspresikan pendapat dengan terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain”.¹⁵

¹⁴ *Ibid*, hal 139.

¹⁵ *Ibid*, hal 139-140.

Berdasarkan pendapat tersebut sangat jelas terlihat perbedaan perilaku asertif, pasif dan agresif, Perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain, pada perilaku pasif individu lebih mengutamakan kepentingan orang lain, namun tanpa memikirkan kebutuhan/perasaan dirinya, sedangkan pada perilaku asertif seorang individu mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti dan melanggar hak orang lain.

Lawrence merekomendasikan suatu definisi operasional, yaitu “perilaku asertif merupakan keterampilan yang dipelajari untuk menyesuaikan perilaku seseorang dengan tuntutan situasi interpersonal guna menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan penguat atau mengurangi resiko memperoleh hukuman atau kehilangan penguat.”¹⁶ Hal tersebut senada dengan Rich dan Schroeder yang menyatakan bahwa “perilaku asertif adalah keterampilan untuk menemukan, mempertahankan dan meningkatkan penguat (*reinforcement*) dalam suatu interpersonal melalui suatu ekspresi perasaan atau keinginan, dimana ekspresi tersebut mengandung resiko kehilangan penguat bahkan memberikan kosekuensi hukuman”¹⁷

Berdasarkan pendapat tersebut perilaku asertif adalah kemampuan untuk mempertahankan, mengekspresikan perasaannya meskipun pernyataan/keputusan tersebut akan mengancam dirinya, seperti menjadi tidak disukai dan dihina karena menolak ajakan orang tersebut.

3. Prinsip *Assertive Training*

Didalam melaksanakan teknik *assertive training* banyak hal-hal yang harus diperhatikan diantaranya yaitu prinsip-prinsip yang ada didalamnya agar prosedur pelaksanaannya berjalan secara efektif. Adapun, prinsip yang harus diperhatikan

¹⁶ *Ibid*, hal 140.

¹⁷ *Ibid*, hal 140.

dalam *assertive training* yaitu keterampilan yang dilatih dan tehnik yang digunakan.

- a. Keterampilan yang dilatih yaitu:
 1. melatih individu memahami perilaku asertif dan agresif;
 2. membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain;
 3. meningkatkan perilaku asertif melalui praktek langsung;
 4. melatih kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain;
 5. mengekspresikan sesuatu dengan baik;
 6. menyampaikan perasaan dan pikiran;
 7. mengekspresikan kemarahan;
 8. mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak sesuai; dan
 9. menyampaikan kebutuhan dan keinginan;
- b. Tehnik komunikasi yaitu:
 1. menggunakan bahasa tubuh yang asertif yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah sesuai dengan pembicaraan, volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan relaks;
 2. menggunakan pernyataan “saya” pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyalahkan orang lain seperti “saya menyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa interupsi”;
 3. penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak;
 4. mengekspresikan, pikiran, perasaan, dan opini yang kita miliki;
 5. membuat penjelasan; dan
 6. berkata langsung dan meminta.¹⁸

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa di dalam prinsip *assertive training* ada dua hal yang harus perhatikan yaitu keterampilan dan tehnik yang digunakan, di mana pada prinsip keterampilan diharapkan mampu membantu dan melatih individu dalam mengekspresikan maupun menyampaikan apa yang dipikirkan ataupun yang dirasakan. Sedangkan prinsip tehnik yang digunakan seseorang diharuskan mampu menggunakan pernyataan yang baik serta

¹⁸ GERAL COREY, Op, Cit, hal 220.

mampu menjelaskan keadaan yang sesungguhnya berdasarkan fakta yang terjadi serta mampu meningkatkan perilaku assertif.

4. Dasar Teori *Assertive Training*

Teori *Assertive training* didasarkan pada suatu pendapat bahwa banyak individu yang menderita karena tidak dapat mengungkapkan pendapat, membela hak atau kepentingan pribadinya, bersikap jujur dan terbuka. Namun, tanpa merugikan orang lain.

Menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain”.¹⁹ Sedangkan Joyce dan Weil mengemukakan bahwa *assertive training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut: (1) latihan asertif menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubsitusikan ke dalam pola perilaku tertentu; (2) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan (3) latihan asertif menyatakan secara tidak langsung prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia.²⁰

Berdasarkan pendapat tersebut maka dengan *assertive training* dapat membantu klien mengubah perilakunya sehingga dapat mengungkapkan apa yang dirasakan perasaannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.

5. Tujuan *Assertive Training*

Tujuan dari teknik ini ialah untuk melatih konseli menyatakan diri bahwa tindakannya tepat atau benar, meningkatkan kemampuan individu untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi maupun sosial

¹⁹ *Ibid*, hal 141-142.

²⁰ *Ibid*, hal 142.

agar lebih efektif.²¹ *Assertive training* adalah suatu tehnik untuk membantu klien dalam hal berikut:

- (1) tidak dapat mengungkapkan kemarahannya atau kejengkelannya;
- (2) mereka yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya;
- (3) mereka yang memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”;
- (4) mereka yang mengalami kesulitan untuk menyatakan cinta dan respon positif lainnya; dan
- (5) mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.²²

Hal ini senada dengan Lazarrus yang menyatakan bahwa tujuan dari *assertive training* ialah untuk meningkatkan empati kemampuan interpersonal yaitu : (a) Menyatakan tidak; (b) Membuat permintaan; (c) Mengekspresikan perasaan baik positif maupun negative; dan (d) Membuka dan mengahiri percakapan.²³

Berdasarkan pendapat tersebut teknik ini digunakan untuk melatih peserta didik yang yang tidak mampu mengekspresikan perasaannya, kesulitan menyatakan tidak, dan respon positif lainnya agar mampu berperilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain disekitarnya.

6. Tahap-tahap *Assertive Training*

Prosedur-prosedur didalam teknik *assertive training* menyerupai beberapa pendekatan perilaku dalam konseling.

Menurut Hadi Susanto, “upaya yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan asertif, antara lain sebagai berikut: (1) diskusi kelompok. Menurut Syafei, metode ini terutama berguna diantaranya untuk membantu

²¹ Eukaristia, “Tehnik Konseling Aseertive training (on-line)”: tersedia di <http://animenekoi.blogspot.com/2012/05teknik-teknik-konseling-secara-umum.html> (10 maret 2017)

²² Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, Alfabeta, Bandung 2013, hal 108.

²³ *Op cit*, hal 143.

individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dengan berdiskusi, para peserta didik dapat berlatih menggunakan pengetahuan dan gagasannya untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan pandangannya, menyatakan setuju atau menolak pendapat orang lain dengan cara-cara yang baik; dan (2) bermain peran. Dengan bimbingan dari konselor, teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Lebih lanjut dijelaskan oleh Corey bahwa latihan asertif dapat menggunakan prosedur-prosedur permainan peran”.²⁴

Assertive training dapat dilakukan dengan mengkombinasikan beberapa model salah satunya dengan menggunakan model *role playing* dan model kelompok. Pada metode *role playing* dilakukan agar individu dapat menyatakan tindakannya adalah layak atau benar, tingkah laku penegasan akan dipraktekan dalam situasi bermain peran, tingkah laku yang diajarkan dalam bermain peran diharapkan dapat dipraktekan dalam situasi-situasi di kehidupan yang nyata. Sedangkan penggunaan metode kelompok dapat melatih individu agar dapat mengungkapkan pendapatnya, dan mengungkapkan apa yang dirasakannya.

Menurut Mochammad Nursalim, langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan *assertive training* adalah sebagai berikut:

1. konselor menjelaskan maksud dan tujuan penggunaan strategi *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri belajar siswa;
2. konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi;
3. konselor meminta konseli menyatakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. konseli menceritakan permasalahan terkait percaya diri belajar yang dihadapinya, menceritakan faktor-faktor yang membuat peserta didik tidak percaya diri dalam belajar;

²⁴ Hadi Susanto, *Meningkatkan Kemampuan Asertif*, [online]: blogspot, Tersedia <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2013/08/03/meningkatkan-kemampuan-asertif/> [diakses 11 Februari 2017, jam 20.58].

4. konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif, serta menentukan perubahan perilaku percaya diri belajar yang diharapkan;
5. konseli diminta menetapkan permainan peran yang akan diamatinya. permainan peran ini dapat dengan cara dipraktikan atau dilakukan. individu diminta untuk memainkan peran (mempraktikan/mengawasi) sesuai dengan indikator percaya diri;
6. konselor memberi umpan balik terhadap setiap perilaku percaya diri belajar yang dimunculkan oleh konseli;
7. pemberian model perilaku yang lebih baik;
8. pemberian penguatan positif dan penghargaan. apabila siswa sudah dapat meningkatkan percaya diri belajar maka konselor memberikan penghargaan (*reward*) dan penguatan positif yang dapat memotivasi siswa dalam meningkatkan percaya diri belajarnya;
9. konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan;
10. konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing;
11. konselor memberikan tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku percaya diri belajar dan memeriksa perilaku tersebut apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari; dan
12. konselor menghentikan program bantuan”.²⁵

Prosedur dalam *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang pikiran, perasaan, kebutuhannya dengan percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Klien dibantu untuk belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon yang baru dan sesuai.

²⁵ *Ibid*, hal 146-147.

C. Percaya Diri

Dalam teori percaya diri ini akan dijelaskan mengenai pengertian percaya diri, jenis-jenis percaya diri, Gejala tidak percaya diri pada remaja, ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri, faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri, proses terbentuknya rasa percaya diri, dan peranan percaya diri dalam pembelajaran

1. Pengertian Percaya Diri

Setiap orang ingin agar dirinya dapat berinteraksi dan diterima dengan baik di lingkungannya. Pribadi yang penuh percaya diri menjadi sangat penting untuk dimiliki setiap orang sehingga orang dapat bersikap sesuai dengan yang diinginkan lingkungan.

Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki percaya diri, banyak masalah yang akan timbul, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya²⁶.

Rasa percaya diri adalah sebuah ukuran mengenai seberapa besar anda menghargai diri sendiri. Jadi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki

²⁶ Arya Budiman, *Tampil Memukau dan Percaya Diri menjadi Ahli Pidato dan Mc*, Yogyakarta, Araska 2016, hal. 10

percaya diri akan optimis didalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistik, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Telah didefinisikan psikolog W.H miskell, percaya diri sebagai kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat.²⁷ Individu yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya. Sebagai contoh, siswa yang selalu menjadi juara kelas mampu menguasai materi pelajaran yang diajarkan disekolah, sehingga ia merasa yakin dan tidak takut jika disuruh gurunya untuk mengerjakan soal didepan kelas. Bahkan, di dalam setiap pelajaran, jika guru memberikan kesempatan bertanya siswa yang menjadi juara kelas dapat mengajukan diri tanpa diperintah.

Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu

²⁷ Muslihin, op.cit Hal 16

langkah utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain. Berdasarkan beberapa uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

2. Jenis-jenis Percayaan Diri

Menurut Angelis menyebutkan ada 3 jenis kepercayaan diri yang perlu dikembangkan agar seseorang benar-benar layak menjadi orang yang berkepribadian mantap dan mandiri yaitu :

- a) Percaya diri dalam tingkah laku
- b) Percaya diri yang berkenaan dengan emosi
- c) Percaya diri yang bersifat spiritual

Untuk menjadi individu yang penuh percaya diri harus mampu mengembangkan ketiga jenis kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku, emosi dan spiritual. Berikut peneliti uraikan ketiga jenis kepercayaan diri tersebut :

1) Percaya diri yang berkenaan dengan tingkah laku

Percaya diri yang berkenaan dengan tingkah laku adalah keyakinan untuk bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam tingkah laku, selalu

yakin untuk melakukan segala sesuatu secara maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

2) Percaya diri berkenaan dengan emosi

Kepercayaan diri berkenaan dengan emosi merupakan keyakinan untuk menguasai segenap sisi emosi. Dengan kepercayaan diri emosional, individu memiliki keyakinan diri yang kuat untuk menguasai dirinya sendiri.

3) Percaya diri yang berkenaan dengan spiritual

Kepercayaan diri berkenaan dengan spiritual merupakan keyakinan individu bahwa setiap hidup ini memiliki tujuan positif dan keberadaannya kita punya makna.²⁸

3. Gejala-gejala Tidak Percaya Diri Pada Remaja

Dikalangan remaja, terutama mereka yang berusia sekolah antara SMP dan SMA/SMK, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala tidak percaya diri. Gejala tingkah laku tidak percaya diri yang ada di lingkungan sekolah antara lain :

- a. Takut menghadapi ulangan
- b. Minder
- c. Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
- d. Grogi saat tampil di depan kelas
- e. Timbulnya rasa malu yang berlebihan
- f. Tumbuhnya sikap pengecut
- g. Sering mencontek saat menghadapi tes
- h. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- i. Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis

²⁸ Nunur Yuliana Dewi “ *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X₁ SMA Negeri 1 Sumber Rembang 2012*, Skripsi Unnes, hal. 17-18 tersedia di Digilib.unnes.ac.id

j. Tawuran dan main keroyok.²⁹

Pendapat di atas mengatakan bahwa gejala tingkah laku yang mencirikan peserta didik kurang percaya diri seperti mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, malu, tidak berani bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, sering mencontek pada saat ulangan, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan selalu berpikiran negative terhadap dirinya.

4. Ciri-ciri Orang Yang Percaya Diri Dan Tidak Percaya Diri

Pemahaman kepribadian percaya diri lebih dalam yaitu dengan melihat ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri. Ciri-ciri orang yang percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Tidak mementingkan diri sendiri;
- b. Cukup toleran;
- c. Tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan;
- d. Bersikap optimis dan gembira;
- e. Tidak perlu merisaukan diri untuk memberikan kesan yang menyenangkan di mata orang lain
- f. Tidak ragu pada diri sendiri³⁰.

Orang yang percaya diri bukan berarti hanya memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan orang lain melainkan menghargai dan peduli terhadap orang lain. Sementara itu, Menurut Jacinta F. Rini dari *Team e-psikologi*, Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

²⁹Thursan, Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Puspa Swara 2005. hal. 72-

³⁰ Iswidharmanjaya & Agung. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo, hal. 24

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain (berani menjadi diri sendiri)
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil)
5. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya³¹.

Beberapa pendapat diatas mengenai ciri-ciri orang yang percaya diri memiliki banyak kesamaan. Namun dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang percaya diri adalah yakin pada kemampuan diri sendiri, optimis, mampu mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, berpikir positif dan memiliki harapan yang realistis.

Adapun pendapat yang menyebutkan orang yang tidak percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri;
- b. Kurang berprestasi dalam studi;
- c. Malu-malu canggung;
- d. Tidak berani mengungkapkan ide-ide;
- e. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan;
- f. Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan;
- g. Rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman;
- h. Apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain;
- i. Suka mencari pengakuan dari orang lain.³²

Berdasarkan uraian diatas mengenai ciri-ciri orang yang tidak percaya diri adalah tidak dapat menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas dalam berbagai

³¹ Abu Al-Ghifari, *Percaya Diri Sepanjang Hari Panduan Sukses Generasi Qurani* Bandung : Mujahid press, hal. 16

³² Op.Cit, hal 31

situasi, mudah putus asa, pesimis, berpandangan negatif, tidak memiliki motivasi, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya dan bergantung pada orang lain.

5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Percaya diri

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri diperoleh melalui proses yang berlangsung sejak dini. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri, yaitu :

1. Aspek psikologis yang meliputi pengendalian diri, suasana hati yang dihayati, citra fisik, citra sosial (penilaian dan penerimaan lingkungan), self image (pandangan terhadap diri sendiri);
2. Aspek teknis yang meliputi keterampilan mengarahkan pikiran, keterampilan melakukan sesuatu sesuai dengan cara yang benar, dan keterampilan berpikir kreatif.³³

Faktor-faktor pembentuk rasa percaya diri terdiri atas aspek psikologis dan aspek keterampilan teknis. Aspek psikologis erat dengan suara hati. Suara hati merupakan parameter yang memberi dorongan dari dalam diri seorang untuk memperoses pembentukan percaya diri. Jika proses penilaian kemampuan diri menghasilkan nilai yang tinggi, maka dorongan dan pengendalian pembentukan percaya diri menjadi kuat. Sebaliknya, jika penilaian percaya diri negatif, maka percaya diri yang dibentuk menjadi lemah.

Orang yang kurang percaya diri akan mengalami kesulitan untuk memulai berbuat sesuatu karena disebabkan tidak tahu untuk melakukan

³³ Prayitno dan Erman Amti, 2009. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang. Hal 66-73

serangkaian proses kegiatan yang dilakukan. Orang tersebut belum mampu menyusun tahapan-tahapan untuk melakukan suatu kegiatan hingga kegiatan dapat diwujudkan dan terselesaikan. Disinilah pentingnya aspek keterampilan teknis, yaitu kemampuan menyusun kerangka berfikir dan keterampilan berbuat secara fokus, terarah dan terukur langkah demi langkah untuk melakukan proses kegiatan atau perbuatan.

6. Proses Terbentuknya Percaya Diri

Terbentuknya rasa percaya diri diawali dengan terbentuknya kepribadian yang baik sesuai perkembangannya, pemahaman diri terhadap kelebihan dan kelemahan. Reaksi positif terhadap kelemahan serta adanya pengalaman menggunakan kelebihannya sehingga rasa percaya diri bisa dibentuk.

Hakim menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu
- b. Perkembangan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. 'pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya³⁴.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan dalam perkembangannya, ketika

³⁴Thursan Hakim, Op.Cit hal. 15-16

bersosialisasi akan menjadikan individu tersebut menjadi tertutup dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurang percaya diri.

7. Peranan Percaya Diri Dalam Pembelajaran

Di usia remaja, terutama mereka yang berekolah antara SMP dan SMA/SMK adalah masa dimana seorang remaja ingin prestasinya kelihatan menonjol di sekolah. Untuk mendapatkan prestasi yang menonjol tersebut, kepercayaan diri diperlukan sebagai salah satu kunci kesuksesan. Kepercayaan diri peserta didik dalam sekolah terlihat pada peserta didik yang mau memberikan pendapatnya dikelas ketika guru memberikan sebuah pertanyaan ataupun pada saat sedang diskusi dengan teman-teman sekelasnya. Sebaliknya seorang peserta didik yang tidak mempunyai rasa percaya diri akan sulit memberikan pendapatnya ketika ditanya guru ataupun pada saat sedang berdiskusi dengan teman-teman kelasnya, hal ini dikarenakan ia takut bila satu kelas akan mengolok-oloknya jika pendapat yang dikatakan jauh dari sempurna. Kadang kala gejala kurang percaya diri muncul tiba-tiba, tanpa disadari oleh seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak bisa mengeluarkan kemampuannya secara optimal.

Percaya diri yang rendah pada peserta didik akan menghambat perkembangan prestasi, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tersebut tidak cakap untuk bersosialisasi. Ketidakpercayaan diri pada peserta didik akan mengakibatkan terganggunya potensi yang ada pada dirinya dan prestasi belajar yang ingin di capainya. Sebagian besar peserta didik yang

merasa gagal dengan potensinya sulit untuk mengembangkan kepercayaan diri, takut dengan tugas yang menantang, takut akan kegagalan, dan terbiasa dalam mengambil tugas yang tantangannya sedikit.

Oleh karena itu peranan percaya diri dalam pendidikan sangat dibutuhkan peserta didik karena peserta didik yang mempunyai rasa percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena peserta didik tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya serta mampu menunjukan keberhasilan yang dicapai.³⁵

D. Penelitian Relevan

1. Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan judul : *“Pengaruh Pelatihan Asertif Terhadap Asertifitas Siswa Baru Dan Keberanian Serta Kepercayaan Diri Siswa Untuk Memutuskan Kehendak Baiknya”*. Penelitian ini dilakukan oleh Zun Azizul Hakim pada tahun 2014, Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan skor asertifitas siswa setelah diberikan pelatihan asertifitas, $\{z = -2.201, (P > 0,05)\}$. Dengan kata lain,

³⁵ Derry Iswidharmanjaya & jubilee Enterprise, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, Jakarta : Elex Media Komputindo 2013 hal. 53

pelatihan asertifitas yang diberikan kepada siswa baru semester pertama pada sekolah menengah atas yang menjadi subjek penelitian ini, telah berhasil meningkatkan skor asertifitas.³⁶

2. Hasil penelitian lainnya yaitu *Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIIIb Smp Negeri 1 Berbah* pada tahun 2015. Penelitian ini dilakukan oleh Ariesta Dian Pramesti. Penelitian yang dilakukan dalam dua siklus ini menunjukkan dari hasil skor tes pra tindakan 71,61 yang mengalami peningkatan skor menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan mengalami peningkatan skor menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Berbah.³⁷

3. Adapun penelitian selanjutnya dengan judul, *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keberanian Bertanya Pada Siswa Di Kelas VIII-E Smp Negeri 1 Babat Lamongan* pada tahun 2013 yang dilakukan oleh Ari Dwi Rahmawati, menegaskan bahwa latihan asertif berperan penting dalam membantu peserta didik memupuk keberanian untuk bertanya, hal ini dibuktikan dengan $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($2 > 0,000$) sehingga H_0 ditolak. Artinya hipotesis penelitian (H_a) yang mengatakan "penerapan pelatihan asertif dapat digunakan

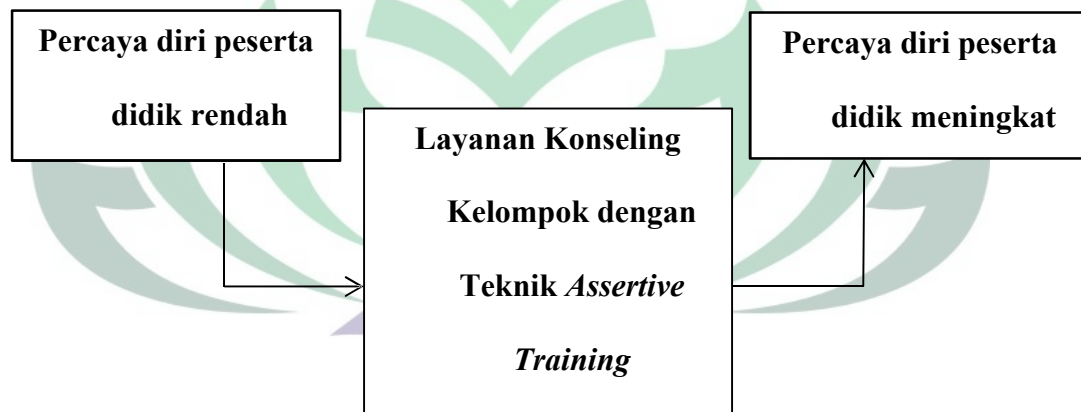
³⁶ Zun Azizul Hakim "Pengaruh Pelatihan Asertif Terhadap Asertifitas Siswa Baru Dan Keberanian Serta Kepercayaan Diri Siswa Untuk Memutuskan Kehendak Baiknya". Tersedia di : <http://ejournal.repo.iain-tulungagung.ac.id/3859>

³⁷ Ariesta Dian Pramesti "Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Assertive Pada Siswa Kelas Viii-B Smp Negeri 1 Berbah". Tersedia di : <http://journal.student.uny.id/ojs/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/4986>

untuk meningkatkan keberanian bertanya siswa VIII-E di SMP Negeri I Babat Lamongan" diterima.³⁸

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dengan variabel terikatnya adalah rasa percaya diri dalam belajar. Pada penelitian ini ada satu subjek yang diberikan perlakuan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Adapun kerangka fikir pada penelitian ini sebagai berikut :



Gambar kerangka pikir penelitian

³⁸ Ari Dwi Rahmawati *Penerapan Latihan Assertive Untuk Meningkatkan Keberanian Bertanya Pada Siswa Di Kelas Viii-E Smp Negeri 1 Babat Lamongan Tahun 2013*. Tersedia di : <http://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/1957>

F. Hipotesis

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³⁹

H_0 = Konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* tidak berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

H_a = Konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung

2. Hipotesis Statistik

Adapun hipotesis statistiknya sebagai berikut

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Dimana:

μ_1 = Percaya diri peserta didik sebelum pemberian konseling kelompok dengan tehnik *Assertive Training*

μ_2 = Percaya diri peserta didik sesudah pemberian konseling kelompok dengan tehnik *Assertive Training*

³⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Alfabeta ,Bandung, 2015, hal. 96

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode di maksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP PGRI 6 Bandar Lampung dengan waktu pelaksanaan penelitian pada semester ganjil tahun ajaran 2017/2018.

B. Jenis Penelitian

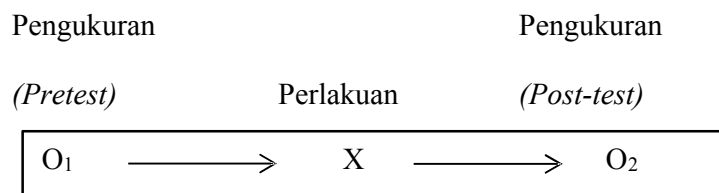
Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif, banyak menggunakan angka, mula dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga tetap dipakai kesimpulan penelitian menjadi lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain.¹

C. Desain Penelitian

Bentuk Penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental Design One Grop Pretest-posttest Design* karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest sebelum

¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rienka Cipta, 2010, hal. 27

diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat.² Desain penelitian ini dapat di lihat pada gambar 3.1 seperti berikut :



Gambar 3.1
Pola *One-Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

- O₁ : Nilai pretest (sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*)
- X : Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*
- O₂ : Nilai post-test (setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*).³

Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan mengeksplorasi dan identifikasi peserta didik, peneliti dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri yang rendah pada peserta didik kelas VII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung. Rancangan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilakukan oleh peneliti selama satu bulan dengan ketentuan 6 kali pertemuan.

²Sugiyono.Op.Cit. Hal 110

³ Sugiyono, Op.Cit. Hal. 111

Langkah-langkah implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilakukan melalui *Pre-test* dan *Post-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum penelitian untuk mendapat subjek/sampel penelitian. Selanjutnya observasi dan wawancara dilakukan setelah subjek penelitian ditentukan untuk mendapatkan data yang menunjang dalam penelitian. *Post-test* diberikan setelah pelaksanaan konseling kelompok dalam beberapa langkah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

Setiap langkah dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terdiri atas komponen: (a) tujuan; (b) intervensi-intervensi pokok; dan (c) implementasi hasil. Garis besar isi setiap langkah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dideskripsikan sebagai berikut:

Langkah 1: *Pre-test* kegiatan untuk mengetahui profil kepercayaan diri peserta didik sebelum pemberian layanan.

Langkah 2: *Pengantar konseling kelompok dengan teknik assertive training*. Tujuan langkah ini adalah: (a) mulai membangun hubungan dengan peserta didik; (b) menilai karakteristik peserta didik terutama dari kepercayaan diri; (c) mendeskripsikan pentingnya konseling kelompok dengan teknik *assertive training*; (d) mendeskripsikan struktur seluruh langkah konseling kelompok; dan (e) memulai konseling kelompok dengan teknik *assertive training*;

Langkah 3: *Restrukturisasi kepercayaan diri*. Tujuan langkah ini adalah: (1) mengatasi permasalahan percaya diri peserta didik; dan (2) meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang kurang baik dalam kesehariannya.

Langkah 4: *Modifikasi Perilaku*. Tujuan langkah ini adalah: (1) memahami pengalaman belajar peserta didik dilihat dari kepercayaan dirinya; (2) menyampaikan hal apa yang tidak baik jika memiliki percaya diri yang rendah; (3) mengidentifikasi pemicu permasalahan kepercayaan diri; (4) mengaplikasikan teknik-teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri yang positif.

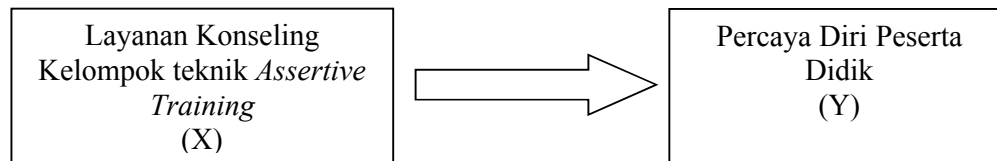
Langkah 5: *Post-test* merupakan kegiatan untuk mengetahui adanya pengaruh kepercayaan diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok.

D. Variabel Penelitian

Variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan permasalahan pengaruh *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 terdiri dari dua variabel, yaitu: (a) variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel devenden (terikat); dan (b) variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁴

Dalam penelitian ini, *assertive training* merupakan variabel bebas yang diberi simbol (X). sementara kepercayaan diri peserta didik merupakan variabel terikat yang diberi simbol (Y). Jadi, korelasi atau antara dua variabel tersebut dapat digambar sebagai berikut:

⁴ *Ibid*, hal, 39.



Gambar 3
Variabel Penelitian

E. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui *assertive training*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen. Adapun variabel terikat penelitian ini adalah percaya diri. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional:

No	Variabel	Devinisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X) adalah pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i>	Konseling kelompok proses bantuan yang diberikan untuk memecahkan suatu permasalahan yg dihadapi individu melalui dinamika kelompok. <i>Asesertive training</i> dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk		Dokumentasi Observasi		

		mengepresikan perasaannya secara jujur, bebas dan tanpa merugikan orang lain.				
	Variabel terikat (Y) adalah Percaya diri	Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri individu untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Percaya diri juga menjadi penilaian yang positif terhadap individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan, selalu semangat dan tidak merasa malu.	1. Aspek emosi 2. Aspek Perilaku 3. Aspek Spiritual		Menggunakan skala Percayan diri yang terdiri dari 24 pernyataan dengan kriteria pernyataan positif dan negatif, sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Skor percaya diri rendah, sedang dan tinggi adalah 24 – 96	Interval

F. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan

⁵ *Ibid*, h.117

subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas VII f di SMP PGRI 6 Bandar Lampung yang berjumlah 18 peserta didik.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁶ Sampel juga sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiono menyatakan sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana yaitu 10-20 anggota sampel. Berdasarkan jumlah populasi yang berjumlah 18 peserta didik, maka pada penelitian ini peneliti hanya mengambil 10 peserta didik yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *aseertive training*.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan kriteria dan pertimbangan tertentu, kriteria dan pertimbangannya adalah dari 18 populasi yang rendah hanya yang belum pernah mengikuti teknik *assertive training*.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Kuesioner/Angket

Kuesioner atau angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian.⁷

Kuisisioner yang digunakan peneliti adalah kuisisioner langsung.

⁶*Ibid* .h. 118

⁷ Cholid Narbuko & Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, PT Bumi Aksara, 2015, hal, 76-77.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pernyataan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁸

Metode ini digunakan pada saat *pree-test* untuk mengukur sejauh mana tingkat percaya diri peserta didik, sebelum diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training*. Selain itu metode ini juga dilakukan pada saat *post-test*, yang berguna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dalam menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII f di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Alternatif jawaban skala likert yang digunakan hanya 1-4 dengan tidak menggunakan alternatif netral agar tidak menimbulkan keraguan responden dalam menjawab pernyataan. Adapun skor alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat
<i>Favorable (+)</i>				
<i>Unfavorable (-)</i>				

Penilaian Percaya diri dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyaknya item 24.

⁸ Sugiono, *Op.Cit*, 2009, hal, 93.

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel:
 $\text{skor maksimal ideal} = \text{jumlah soal} \times \text{skor tertinggi}$
- menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel:
 $\text{skor minimal ideal} = \text{jumlah soal} \times \text{skor terendah}$
- mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel:
 $\text{rentang skor} = \text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}$
- mencari interval skor:
 $\text{interval skor} = \text{rentang skor} / 3$

Dari langkah-langkah tersebut, kemudian menurut Sudjana didapat kriteria sebagai berikut:⁹

Tabel 6
Kriteria Gambaran Umum Variabel

Kreteria	Rentang
Tinggi	$X > \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Sedang	$\text{Min Ideal} + \text{Interval} < X \leq \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Rendah	$X \leq \text{Min Ideal} + \text{Interval}$

Berdasarkan pendapat tersebut maka interval kriteria percaya diri dapat ditentukan sebagai berikut:

- Skor maksimal ideal : $24 \times 4 = 96$
- Skor minimal ideal : $24 \times 1 = 24$
- Rentang skor : $96 - 24 = 72$
- Interval : $72 / 3 = 24$

⁹ Sudjana, *Metoda Statistika*, Bandung, Tarsito, 2005, hal, 47-48.

Tabel 3
Kriteria Percaya Diri

Interval	Kriteria	Deskripsi Perilaku
78- 96	Tinggi	Pada kategori ini peserta didik sudah terlihat percaya diri dalam menjalani tugas-tugas akademiknya maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekolah dan telah dilakukan secara terus-menerus
59-77	Sedang	Pada kategori ini peserta didik sudah terlihat percaya diri dalam menjalani tugas-tugas akademiknya maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekolah dan mencoba untuk melakukannya terus-menerus.
40-58	Rendah	Pada kategori ini peserta didik mulai terlihat kepercaya diri dalam menjalani tugas-tugas akademiknya maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekolah namun belum melakukan dikehidupanya.

2. Wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.¹⁰ Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis *interview* bebas terpimpin, guna memperoleh data yang valid dan kredibel yaitu: ”*interviewer* membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan untuk disajikan tetapi bagaimana cara pertanyaan-pertanyaan itu diberikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan dalam memperoleh informasi terkait percaya diri peserta didik di kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, maka dilakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling, dan peserta didik.

¹⁰ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2012, hal, 123.

3. Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo pengertian “observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu”.¹¹ Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi *kurasi-partisipan* yaitu peneliti tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subyek. Jadi peneliti terlibat langsung dalam memberikan program, tetapi saat melihat kepercayaan diri peserta didik peneliti tidak terlibat langsung.

4. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden.¹² Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran umum tentang masalah percaya diri peserta didik. Metode dokumentasi juga digunakan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*.

H. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen menurut suharsimi arikunto adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis

¹¹ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Op.Cit. h. 69.

¹² Abdurrahmat Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*(Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 112.

sehingga lebih mudah diolah.¹³ instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah angket. Dalam pengembangan instrumen percaya diri peneliti menggunakan instrumen pada peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Munik Yuni Artika *“Pengaruh Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*

Tabel 4
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	Ket
	Tingkah laku	Bersosialisasi dengan baik dan membuka diri	1. Saya merasa gugup ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas	–
			2. Saya merasa tampil berani ketika mengemukakan pendapat di hadapan teman-teman sekelas dan menguraikan jawaban dari guru.	+
			3. Saya tidak pernah membedakan teman dalam kelompok belajar.	+
			4. Saya senang ketika ada teman yang bertukar pikiran mengenai tugas belajar.	+
			5. Saya tidak pernah memberikan ide-ide yang baik dalam suatu tugas diskusi sekalipun saya sebagai anggota	+
			6. Saya merasa bantuan dari teman-teman sangat berarti bagi saya dalam menyelesaikan tugas sekolah.	–

¹³ Suharsimi arikunto Op.Cit hal 203

			7. Saya mudah untuk meminta maaf ketika saya berbuat kesalahan pada teman-teman.	+
		Pantang menyerah dan Mempunyai sikap optimis	8. Saya akan terus berusaha belajar, agar mendapatkan hasil yang memuaskan. 9. Saya merasa yakin, bahwa saya akan sukses apabila belajar dengan sungguh-sungguh. 10. Saya mudah cemas ketika akan mempresentasikan tugas di hadapan guru dan teman-teman, karena saya merasa ragu dengan kemampuan saya. 11. Saya merasa tekad untuk menggapai cita-cita sangat lemah. 12. Saya takut jika menghadapi ujian. 13. Saya ragu dapat berprestasi seperti teman-teman saya. 14. Saya kurang percaya diri dengan hasil ujian atau tugas sekolah yang saya kerjakan. 15. Saya terima dan hanya diam apabila ada teman yang mencela nilai dan tugas saya.	+ + - - - - -

		Berpikir Positif	<p>16. Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan dalam kegiatan belajar saya.</p> <p>17. Jika saya dapat prestasi, saya akan memamerkannya kepada teman-teman.</p> <p>18. Saya senang ketika ada teman yang memuji prestasi saya, karena itu menjadi motivasi saya untuk terus meningkatkan belajar.</p> <p>19. Dengan penuh percaya diri, saya mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik.</p>	<p>+</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p>
	Spiritual	Meyakini takdir Tuhan	<p>20. Yakin dengan keadaan diri sendiri bahwa setiap adanya kekurangan maka terdapat kelebihan begitupun dalam hal belajar.</p> <p>21. Tidak menerima keadaan diri sendiri karena diberikan kesulitan dalam belajar, seperti memahami pelajaran, menangkap materi yang diberikan oleh guru, menghafal, mengerjakan ujian ataupun tugas.</p> <p>22. Yakin bahwa segala sesuatu itu hanyalah milik Tuhan Yang Maha Esa.</p> <p>23. Yakin bahwa ketika kita membantu orang lain maka Tuhan akan membalasnya dengan yang baik pula.</p> <p>24. Yakin dengan adanya kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa.</p>	<p>+</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reliabel angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan. Berikut ini dijelaskan langkah-langkah dalam pengujian :

a. Uji validitas instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dilaporkan peneliti.¹⁴ Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji teknik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total skor. Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment* dengan rumus:

$$r = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{[\{N \sum X - (\sum X)^2\} \{N \sum Y - (\sum Y)^2\}]}$$

Keterangan :

r	: Koefisien validitas item yang dicari
X	: Skor responden untk tipa item
Y	: Total skor tiap responden dari seluruh item
$\sum X$: jumlah skor dalam distribusi X
$\sum Y$: jumlah skor dalam distribusi Y
$\sum X^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor X
$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor Y
N	: jumlah subjek. ¹⁵

¹⁴Sugiono, *Op.Cit*, 2015. h.363

¹⁵Ibid

b. Uji reabilitas instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.¹⁶ Sebelum angket diujikan kepada responden, angket di ujikan terlebih dahulu kepada populasi diluar sampel untuk mengetahui tingkat reliabelitasnya dengan menggunakan rumus *alpha* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
 k : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma^2$: Jumlah varians butir
 $\sigma^2 t$: Varian total.¹⁷

I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, procesing, dan cleaning*.

- a. *Editing* (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup

¹⁶*Ibid*,h. 364

¹⁷Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta. h.171

jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. *Data Entry* (Pemasukan Data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program “*software*” *SPSS for windows release 20* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.
- d. *Cleaning Data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

2. Teknik Analisis Data

Menurut Arikunto yang dikutip oleh sugiyono, mengemukakan reliabilitas adalah kemantapan alat pengumpul data sehingga akan diajukan uji coba tes. Instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama. Pengujian ini akan menggunakan bantuan program *SPSS For Windows Release 17*.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori,

menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan kepercayaan diri peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *paired sample t test*. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and service solution*) For Windows Release 17. Ada pun rumus uji t adalah sebagai berikut

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan :

- = rata-rata sampel sebelum perlakuan
- = rata-rata sampel sesudah perlakuan
- = simpangan baku sebelum perlakuan
- = simpangan baku setelah perlakuan
- = jumlah sampel sebelum perlakuan
- = jumlah sampel sesudah perlakuan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini mengguakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assetive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII f yang dilaksanakan di SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018, dengan tujuan untuk menangani peserta didik yang mengalami masalah percaya diri yang rendah serta mengetahui percaya diri peserta didik kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assetive training*.

1. Gambaran Umum Pra Konseling Kelompok dengan Teknik *Assetive Training*

Penelitian ini dilaksanakan di SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 pada bulan oktober sampai bulan november 2017, sesuai dengan jadwal yang telah di sepakati dengan subyek penelitian. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran percaya diri peserta didik dan sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling kelompok dengan teknik *assetive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan.

Jumlah peserta didik dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung yang berjumlah 18 peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 10 peserta didik dengan kriteria sedang terdapat 5 peserta didik, sedangkan dalam kriteria rendah terdapat 5 peserta didik.

Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan pada bulan oktober 2017 mulai dari tanggal 26 oktober sampai 28 november 2017. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assetive training* :

Tabel 1
Jadwal pelaksanaan konseling kelompok
dengan teknik *assetive training*

No	Tanggal	Kegiatan
1	26 Oktober 2017	Pelaksanaan <i>preetest</i> menggunakan angket percaya diri sebanyak 24 pernyataan
2	29 Oktober 2017	Kegiatan konseling kelompok dengan teknik <i>assetive training</i> pertemuan pertama
3	06 November 2017	Kegiatan konseling kelompok dengan teknik <i>assetive training</i> pertemuan ke dua
4	14 November 2017	Kegiatan konseling kelompok dengan teknik <i>assetive training</i> pertemuan ke tiga
5	20 November 2017	Kegiatan konseling kelompok dengan teknik <i>assetive training</i> pertemuan ke empat
6	23 November 2017	Pelaksanaan <i>posttest</i>

Berdasarkan tabel 1 di atas, layanan konseling kelompok dengan teknik *assetive training* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan yang dilakukan di ruang bimbingan konseling. Hasil pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assetive training* dievaluasi dengan

cara melakukan *posttest*, *posttest* dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assetive training* yang sudah diberika kepada peserta didik yang mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Membandingkan nilai rata-rata peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assetive training* berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*pot-test*).

2. Hasil Pelaksanaa Kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

a) Pelaksanaan *Pre-test*

Pre-test dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi kepercayaan diri belajar diberi perlakuan. *Pre-test* diberikan kepada peserta didik kelas VII f yang berjumlah 10 peserta didik. Berikut ini hasil kondisi *pre-test* kepercayaan diri peserta didik.

Tabel 2
Hasil *pre-test* peserta didik kelas VII f
SMP PGRI 6 Bandar Lampung

No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Preetest</i>	Kriteria
1	BN	47	Rendah
2	DAM	67	Sedang
3	DS	68	Sedang
4	DNS	48	Rendah
5	HF	70	Sedang
6	NAF	65	Sedang
7	RNF	48	Rendah
8	RA	45	Rendah
9	OK	46	Rendah
10	VVP	62	Sedang

Berdasarkan data tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 5 peserta didik dalam kriteria sedang dan 5 peserta didik dalam kriteria rendah percaya dirinya, kemudian peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

b) Pelaksanaan *Treatmen*

Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan diskusi kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok dan para anggota kelompok membahas topik yang sudah ditentukan, yaitu pada pertemuan pertama membahas mengenai cara bersosialisasi yang baik, kemudian tentang mengenali

potensi diri dan membentuk persepsi positif, pada pertemuan selanjutnya mengatasi minder, dan pertemuan terakhir membahas topik meningkatkan rasa percaya diri.

Adapun deskripsi gambaran disetiap pertemuan dalam tahap layanan konseling kelompok, mengutamakan membahas aspek yang dapat meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik, diantaranya;

a) Bersosialisai dengan baik

Langkah ini bertujuan memberikan pemahaman terhadap masalah kepercayaan diri belajar pada aspek tingkah laku dari masing-masing peserta didik. (RPL terlampir). Beberapa peserta didik awalnya enggan dalam berinteraksi secara terbuka dengan teman-temannya, namun dengan adanya pengarahan yang diberikan pembimbing peserta didik menjadi lebih terbuka menyatakan hal yang ingin diungkapkan mengenai topik yang diberikan. Setelah suasana yang lebih kondusif berhasil diciptakan, masing-masing peserta didik diminta untuk mengungkapkan mengenai pentingnya membangun kohesivitas kelompok di kehidupan sehari-hari terutama dalam belajar.

Guna tercapainya tujuan dari langkah ini peserta didik diminta untuk melaksanakan *role playing* dimana salah satu peserta didik berperan sebagai seorang yang tidak asertif yaitu minder, kurang bersosialisai dengan teman dikelas dan juga menutup diri yang mengakibatkan ia dijauhi oleh teman-temannya, sedangkan salah satu peserta didik yang lain berperan sebagai seorang yang asertif yaitu

percaya diri sehingga dia tidak minder dan pandai bersosialisasi dengan teman-temannya yang mengakibatkan ia disukai oleh teman-teman dan gurunya.

Selanjutnya peserta didik mengungkapkan apa yang ia ketahui dari peran yang dipraktekan tadi dan mereka mengetahui mana sikap yang baik dan tidak, sehingga mereka menyadari apa yang harus ia lakukan yaitu berupaya untuk belajar membuka diri dan bersosialisasi dengan warga sekolah, serta lebih percaya diri.

b) Mengenali potensi diri dan membentuk persepsi positif

Tahap ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap masalah kepercayaan diri belajar pada aspek emosi dan spiritual (RPL terlampir). Sebelum membahas topik yang telah ditentukan peserta didik melakukan *game* terlebih dahulu agar suasana lebih hidup dan terbuka, setelah itu barulah peserta didik diminta secara suka rela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin diungkapkan mengenai topik yang diberikan. Berdasarkan hal tersebut diketahui peserta didik ragu dapat berprestasi, dan merasa lebih banyak kekurangan dari pada kelebihan yang ada dalam dirinya.

Kemudian untuk mencapai tujuan dari langkah ini salah satu peserta didik diminta untuk berdiri dan mengungkapkan kalimat-kalimat percaya diri ataupun optimis terhadap dirinya seperti “ **saya yakin bahwa saya akan sukses apabila belajar dengan sungguh-sungguh**” kalimat ini ditulis peserta didik sebanyak-banyaknya dengan tujuan kalimat ini

tertanam dalam dirinya masing-masing dan melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.

c) Mengatasi Minder

Peserta didik sering merasa malu dan minder dengan teman-temannya dikarenakan peserta didik kurang percaya diri, hal ini terlihat ketika mengemukakan pendapat dan menjawab pertanyaan dari guru, serta gugup dan cemas saat menguraikan jawaban atau mempresentasikan tugas di hadapan guru dan teman sekelas hingga membuat materi yang akan disampaikan menjadi kacau.

Guna tercapainya tujuan dari langkah ini peneliti meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah minder. Dengan identifikasi ini, peserta didik dengan sendirinya mengerti apa yang harus dilakukan. Selanjutnya dalam pelaksanaan asertif peserta didik diminta untuk mengungkapkan apa yang akan terjadi jika peserta didik minder seperti “ **jika saya minder saya akan akan ketinggalan pelajaran, jika ketinggalan pelajaran saya akan sedih, jika sudah sedih saya tidak akan semangat untuk belajar** ” kalimat ini diucapkan secara berulang-ulang dengan tujuan mampu memberikan motivasi dan kesadaran kepada peserta didik tentang pentingnya melawan rasa minder, sehingga mereka mampu mengatasi rasa minder dan menjadi lebih percaya diri.

d) Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Dalam materi ini peserta didik awalnya tidak percaya diri untuk maju kedepan dan mengerjakan tugas di papan tulis, tidak percaya diri karna merasa memiliki kemampuan rata-rata, tidak percaya diri dengan kondisi fisik yang dimiliki dan selalu mencontek jika ada pekerjaan rumah (PR). Hal ini mempengaruhi prestasi belajar peserta didik, hal ini disebabkan karena peserta didik tidak mengerti pelajaran, peserta didik kurang mengerti jelas mengenai materi dan tugas yang disampaikan, peserta didik tidak mau bertanya mengenai tugas dan materi yang tidak dipahami.

Guna tercapainya tujuan dari langkah ini peserta didik diminta untuk melaksanakan *role playing* dimana salah satu peserta didik berperan sebagai seorang yang tidak asertif yaitu suka mencontek, dan tidak mau bertanya kepada guru mengenai materi yang tidak dipahami yang mengakibatkan ia suka mencontek, ketinggalan pelajaran, dan prestasinya menurun sedangkan salah satu peserta didik yang lain berperan sebagai seorang yang asertif yaitu tidak suka mencontek, percaya diri, dan aktif ketika dalam proses belajar yang mengakibatkan ia berani bertanya ataupun menyampaikan pendapat ketika dia tidak paham tentang materi yang disampaikan guru, sehingga membuat prestasi akademiknya cenderung naik dan semakin mempunyai kepercayaan diri.

Selanjutnya peserta didik mengungkapkan apa yang ia ketahui dari peran yang dipraktikkan tadi dan mereka mengetahui mana sikap yang baik dan tidak, sehingga mereka menyadari pentingnya percaya diri, kemudian pemimpin kelompok memberikan penguatan positif berupa pujian pada anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mendorong mereka untuk yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Pemberian dukungan dan motivasi yang tinggi antara pemimpin dan anggota untuk lebih percaya diri. Kemudian, melalui persuasi verbal Individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan yang potensial untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persuasi verbal tersebut dapat mengarahkan seseorang agar berusaha lebih keras lagi untuk mencapai kesuksesan dan mendapatkan sesuatu yang diinginkan.

d) Pelaksanaan *Post-test*

Setelah diskusi kelompok diakhiri peserta didik diajak untuk mengisi instrumen disiplin belajar sebagai bentuk *Post test*. Pelaksanaan *post test* pada kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 dapat dikatakan lancar dengan rata-rata peserta didik mampu memberikan informasi tentang percayaan diri setelah layanan konseling kelompok *assertive training* dengan seluruh item instrument dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan. Adapun data hasil *post-test* sebagai berikut :

Tabel 3
Hasil *post-test* Peserta Didik Kelas VII f
SMP PGRI 6 Bandar Lampung

No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	BN	70	Sedang
2	DAM	77	Tinggi
3	DS	75	Tinggi
4	DNS	72	Sedang
5	HF	76	Tinggi
6	NAF	80	Tinggi
7	RNF	72	Sedang
8	RA	70	Sedang
9	OK	66	Sedang
10	VVP	75	Tinggi

Berdasarkan tabel 3 di atas, bahwa setelah diberi perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terjadi peningkatan percayaan diri anggota kelompok, terdapat 5 peserta didik dalam kriteria sedang dan 5 peserta didik dalam kriteria tinggi, yang pada saat sebelum perlakuan terdapat 5 peserta didik dalam kriteria sedang dan 5 peserta didik dalam kriteria rendah dalam percaya dirinya.

Tabel 4
Hasil *pre-test* dan *post-test* Peserta Didik Kelas VII f
SMP PGRI 6 Bandar Lampung

No	Inisial Peserta Didik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	BM	47	70
2	DAM	67	77
3	DS	68	75
4	DNS	48	72
5	HF	70	76
6	RAF	65	80
7	RNF	48	72
8	RA	45	70
9	OK	46	66
10	VVP	65	75
Total		569	733
Rata – rata dengan N 10		$569 : 10 = 56,6$	$733 : 10 = 73,3$

Berdasarkan tabel 4 diatas , rata-rata skor percaya diri peserta didik sebelum mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training* adalah 56,6 dan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training* meningkat menjadi 73,3. tabel diatas menjelaskan bahwa terjadi peningkatan dari sebelum perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan. Untuk mengetahui lebih jelas kondisi

peningkatan percaya diri dari masing-masing peserta didik pada subjek eksperimen berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

B. Persyaratan Uji Hipotesis

Untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam hipotesis pada penelitian ini perlu dilakukan analisis prasyarat terhadap data-data yang telah diperoleh, prasyarat analisis dalam penelitian ini yaitu uji normalitas.

1) Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	PRETEST	POSTEST
N	10	10
Mean	56.6000	73.3000
Std. Deviation	10.56409	4.08384
Absolute	.292	.161
Positive	.292	.125
Negative	-.195	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z	.924	.510
Asymp. Sig. (2-tailed)	.360	.957

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan membandingkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > . dengan = 0.05 Maka data berdistribusi normal. Dengan menggunakan uji Kolmogoriv-Smirnov diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pretest sebesar $0.360 > 0.05$ dan nilai posttest *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.957 > 0.05$ sehingga data pretest dan posttest berdistribusi normal. Selain dapat dilihat dari

keterangan *Asymp. Sig. (2-tailed)* uji kenormalan data juga dapat dilihat dari *Most Extreme Differences Absolute* yang diasumsikan *Most Extreme Differences Absolute < Kolmogorov Smirnov Table* maka data berdistribusi normal. dapat dilihat bahwa nilai pretest sebesar 0.292 dapat dibandingkan dengan *kolmogorov-Smirnov table* dengan $N=10$ pada taraf signifikansi 0.05 sebesar 0.409 sehingga $0.292 < 0.409$ sehingga data pretest berdistribusi normal. sedangkan nilai posttest sebesar $0.161 < 0.409$ sehingga data berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Selanjutnya setelah uji prasyarat analisis tersebut, yaitu uji normalitas dipenuhi. kemudian dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *t paired samples t-test*, berikut hasil dari pengujian hipotesis dalam penelitian ini.

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	56.6000	10	10.56409	3.34066
POSTEST	73.3000	10	4.08384	1.29142

Nilai *Mean* Pretest sebesar 56.6000 dan mengalami kenaikan pada nilai posstest sebesar 73.3000 dengan *standar deviasi* pretest 10.56409 dan posttest 4.08384

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTEST	10	.848	.00

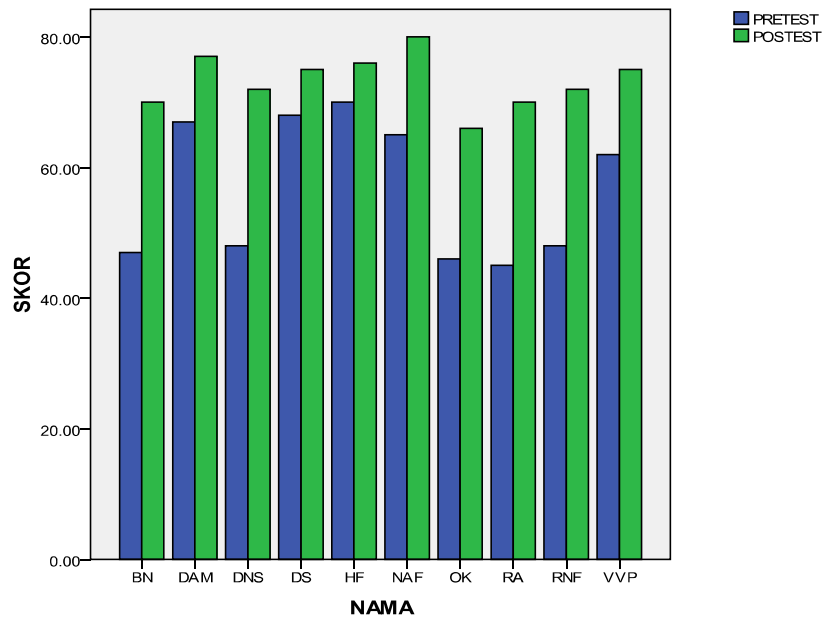
Dilihat pada tabel *paired samples correlations* nilai pretest dan posttest memiliki correlation sebesar 0.848 dan nilai $\text{sig.} = 0.002 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi bernilai positif sebesar $0.848^2 = 0.7191$ % sehingga penggunaan metode berpengaruh sebanyak 71.91% dan 28.09% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-16.70000	7.42443	2.34781	-22.01112	-11.38888	-7.113	9	.000

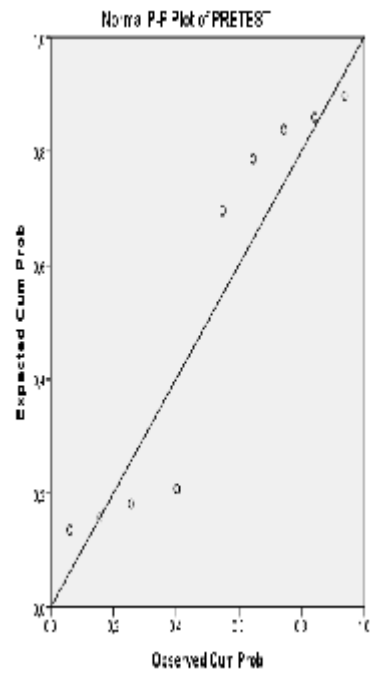
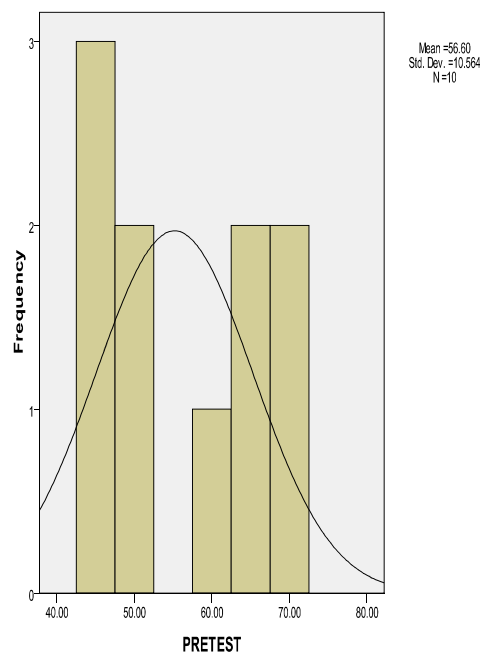
Pada tabel diatas diketahui bahwa t adalah -7.113 mean -16.70000, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($-7.113 > 2.262$), dengan demikian percaya diri peserta didik kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling individu dengan teknik *assertive training*. dan $\text{sig } 0.00 < \alpha = 0.05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *asserive training* berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung

2) Grafik Hasil *Pree-test* dan *Post-test* Percaya Diri Peserta Didik

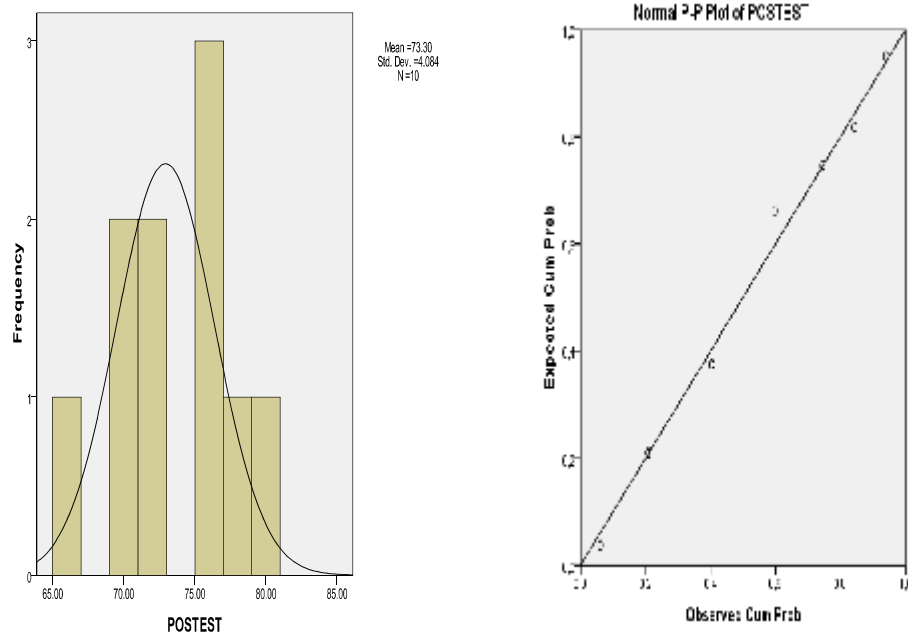
Kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung



3) Grafik Normalitas *Pree-test*

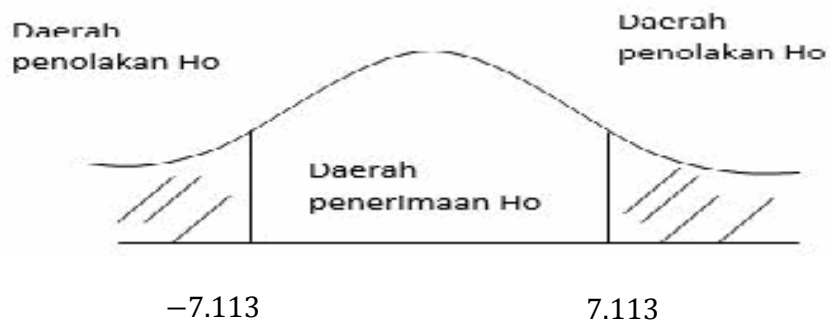


4) Grafik Normalitas *Post-Test*



Dikatakan data berdistribusi normal, ketika sebaran data (histogram) mengikuti pola kurva normal. Gambar di atas menunjukkan bahwa histogram sebagian besar tampak mengikuti kurva normal, sehingga dapat dikatakan bahwa sebaran data tersebut berdistribusi normal.

5) Kurva Uji T



Dengan menggunakan SPSS 17 diperoleh $t_{hitung} = -7.113$ keputusan bahwa H_0 ditolak. Karena wilayah t_{hitung} jatuh di wilayah kritik bagian kiri, dapat disimpulkan bahwa posttest siswa memiliki hasil yang lebih maksimal karena penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini mampu meningkatkan percaya diri peserta didik.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa percaya diri peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah. Apabila percaya diri peserta didik yang rendah dibiarkan maka akan dapat menghambat proses belajar mengajar bagi peserta didik tersebut, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik. Hal ini berarti kesempatan belajar makin banyak dan optimal jika peserta didik tersebut menunjukkan keseriusannya dalam belajar sehingga dapat membangkitkan percaya diri. percaya diri adalah sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan menampakkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapi untuk meraih apa yang diinginkan dalam mencapai penguasaan ilmu pengetahuan.

Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri akan mengetahui dan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya baik dari aspek tingkah laku, emosi dan spiritual. Sedangkan peserta didik yang kurang percaya

diri dalam belajar, akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tersebut tidak cakap bersosialisasi (tidak pandai bergaul). Peserta didik tersebut tidak ada keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah. Kondisi kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung berdasarkan persentase tertinggi urutan pada indikator kepercayaan diri belajar adalah sebagai berikut; (1) indikator emosi, (2) indikator tingkah laku, dan (3) indikator spiritual. Berdasarkan analisis data menunjukkan adanya perbedaan kepercayaan diri peserta didik setelah di laksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* menjadi lebih baik.

Hal ini terbukti berdasarkan hasil pengujian hipotesis terlihat perubahan mean sebesar 16.7 kearah positif sehingga penggunaan model mengalami kenaikan sebanyak 16.7 dari pretest ke posttest. Dengan standar deviasi sebesar 7.42443 serta standar error mean sebesar 2.34781. Uji-T menggunakan *Paired Sample t Test* menghasilkan nilai t adalah -7.113 mean -16.70000, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan

ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ $(-7.113 > 2.262)$, dengan demikian percaya diri peserta didik kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. dan $\text{sig } 0.00 < \alpha = 0,05$. Demikian dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training* menjadi lebih percaya diri dan yakin pada kemampuan mereka. Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* memberikan perubahan-perubahan terutama dalam kepercayaan diri, di antaranya; peserta didik mempunyai persepsi positif tentang dirinya, lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, kecemasan berbicara dihadapan orang banyak menurun, motivasi dan daya juang untuk belajar meningkat.

Tujuan dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan diri. Layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dapat dijadikan media penyampaian informasi, berbagi pengalaman dan bertukar ide/pemikiran serta membantu peserta didik melakukan perilaku yang dapat meningkatkan kepercayaan diri, serta dapat membantu peserta didik membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Tercapainya suatu layanan konseling yang dilakukan oleh peneliti yaitu konseling kelompok dengan teknik *assertive training* membuat peserta didik berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan juga kepercayaan diri dapat membantu keberhasilan peserta didik dalam proses belajar sehingga hasil belajar dapat berubah menjadi lebih baik. Dalam pelaksanaan konseling pun peserta didik yang terlibat antusias dalam pelaksanaan yang dilakukan. Sehingga dalam waktu yang cukup singkat peserta didik dapat mengubah kepercayaan diri menjadi lebih baik.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan layanan konseling kelompok mengalami beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok. Hal itu dikarenakan anggota kelompok masih terlihat ragu-ragu dan malu, namun hal tersebut dapat diatasi oleh pemimpin kelompok dengan cara perkenalan dan permainan.

Selain itu, keterbatasan ini berkaitan dengan waktu pelaksanaan proses dalam layanan konseling kelompok yang dilakukan. Layanan konseling kelompok dilakukan pada saat jam-jam tertentu atau disaat tidak ada jam pelajaran (jam kosong). Meskipun demikian, proses konseling kelompok berjalan dengan lancar selama lebih kurang 45 menit dalam setiap pertemuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat dipergunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar pada peserta didik kelas VII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan skor kepercayaan diri pada subjek sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan sesudah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Berdasarkan hasil uji *t paired sample t test*, diketahui bahwa $\text{sig.} = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

2. Kesimpulan Penelitian

Layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VII f SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan ada peningkatan skor kepercayaan diri pada sepuluh peserta didik setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Peserta didik perlu menindak lanjuti dan meningkatkan kepercayaan diri belajar sehingga dapat mencapai tujuan belajar dan prestasi belajar yang lebih baik.
2. Guru bimbingan dan konseling agar dapat memprogramkan dan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling secara optimal untuk membantu mengembangkan kepercayaan diri belajar peserta didik. Didalam proses konseling, konselor diharapkan mampu menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan dan tidak menutup kemungkinan untuk menggabungkan teknik yang digunakan dengan teknik yang lain sebagai teknik pendukung.
3. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan dua jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling untuk membantu perkembangan peserta didik.
4. Kepada para peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama dengan subjek dan teknik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung & Iswidharmanjaya. 2004, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta Media Komputindo
- Al-Ghifari Abu. 2009, *Percaya Diri Sepanjang Hari Panduan Sukses Generasi Qurani*. Bandung : Mujahid Pree.
- Al-Quran dan Terjemahan*. Diponegoro : Bandung
- Arikunto Suharsimi. 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta Rienka Cipta
- Budiman Arya. 2016, *Tampil Memukau Dan Percaya Diri Menjadi Ahli Pidato dan MC*, Yogyakarta : Araska
- Corey Gerald. 2013, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung : PT. Refika Aditama
- Dewi Arum dan Asri Ni Luh. WMP, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja*. Hal 6 Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume : Vol:2.No:1 tersedia di <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewfile/3649/2937>
- Dewi Yuliana Nunur “ *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X₁ SMA Negeri 1 Sumber Rembang 2012, Skripsi Unnes, Hal 17-18* tersedia di Digilib.unnes.ac.id
- Erman Amti dan Prayitno. 2009, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, Padang : Universitas Negeri Padang
- Eukaristia, “Tehnik Konseling Aseertive training (on-line)” : tersedia di <http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/teknik-teknik-konseling-sacara-umum.html>
- Fatoni Abdurrahmat. 2001, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta : Puspa Swara

- Hakim Thursan. 2005, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Puspa Swara
- Hartono Dkk. 2013, *Psikologi Konseling*, Jakarta : Kencana
- Hastuti WS, Winkel. 2006, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta : Media Abadi
- Jubile Enterpris & Derry Iswhidharmanjaya. 2013, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, Jakarta : Elex Media Komputindo
- Kurnanto Edi M. 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat : Akademia Pratama
- Nurboko Cholid & Achamadi Abu. 2015, *Metodologi Penelitian Bandung* : PT Bumi Aksara
- Prayitno. 2013, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rienka Cipta
- Prabowo, Irfan *Teknik Asertive Training* online, tersedia di <http://irvanhavefun.blogspot.co.id/2012/03/t3knik-asertif-training.html>
- Pramesti Ariesta Dian. *Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII b SMP Negeri 1 Berbah* hal 10 jurnal student.uny.ac.id vol 5 No. 11 tahun 2012. Tersedia di : <http://journal.Student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/4986>
- Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi 2003, No. 2, 67 – 71, Issn : 0215 – 8884, hal.68 tersedia di <http://psi308.weblog.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/sites/4251/2014/10/13.-Kepercayaan-Diri-Dan-Kecemasan-Komunikasi-Interpersonal-Pada-Mahasiswa.pdf>
- Sudjaman. 2005, *Metode Statistika*, Bandung : Tarsito
- Sugiharto, Mastur, Sukiman, *Konseling Kelompok Dengan Rustrukrisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*, Jurnal bimbingan konseling semarang, September 2012, hal. 75. Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Susanto Hadi, *Meningkatkan Kemampuan Asertif*, [online]: blogspot, Tersedia <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2013/08/03/meningkatkan-kemampuan-asertif/>

Sugiyono. 2015, *Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung : Alfabeta

Sutoyo Anwar. 2012, *pemahaman Individu*, Yogyakarta : Pustaka Belajar

Utami Prasetiyaning, *Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Bagi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*, hal 8 jurnal fkip uns vol 1 No. 2 tahun 2013. Tersedia di : <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=291684>

Willis S Sofyan. 2013, *Konseling Keluarga*, Bandung : Alfabeta



Nama :

Kelas :

No Absen :

1. Apa yang anda rasakan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* ?
2. Agar menjadi percaya diri, apa saja yang harus anda persiapkan dan lakukan ?



Daftar Hadir Konseling Kelompok SMP PGRI 6 Bandar Lampung

Hari/Tanggal	Pertemuan Ke	Nama	Kelas	Paraf
	Pertama	1. Bagas Nugroho 2. Dela Andini Maharani 3. Duta Sandika 4. Dwi Nur Sulistiyo 5. Hari Fadil 6. Neva Adella Fitri 7. Revita Nur Fadillah 8. Oktaviana 9. Rizky Nur Apriandi 10. Viona Vica Putri	1. VII f 2. VII f 3. VII f 4. VII f 5. VII f 6. VII f 7. VII f 8. VII f 9. VII f 10. VII f	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
	Kedua	1. Bagas Nugroho 2. Dela Andini Maharani 3. Duta Sandika 4. Dwi Nur Sulistiyo 5. Hari Fadil 6. Neva Adella Fitri 7. Revita Nur Fadillah 8. Oktaviana 9. Rizky Nur Apriandi 10. Viona Vica Putri	1. VII f 2. VII f 3. VII f 4. VII f 5. VII f 6. VII f 7. VII f 8. VII f 9. VII f 10. VII f	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
	Ketiga	1. Bagas Nugroho 2. Dela Andini Maharani 3. Duta Sandika 4. Dwi Nur Sulistiyo 5. Hari Fadil 6. Neva Adella Fitri 7. Revita Nur Fadillah 8. Oktaviana 9. Rizky Nur Apriandi 10. Viona Vica Putri	1. VII f 2. VII f 3. VII f 4. VII f 5. VII f 6. VII f 7. VII f 8. VII f 9. VII f 10. VII f	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
	Keempat	1. Bagas Nugroho 2. Dela Andini Maharani 3. Duta Sandika 4. Dwi Nur Sulistiyo 5. Hari Fadil 6. Neva Adella Fitri 7. Revita Nur Fadillah	1. VII f 2. VII f 3. VII f 4. VII f 5. VII f 6. VII f 7. VII f	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

		8. Oktaviana	8. VII f	8.
		9. Rizky Nur Apriandi	9. VII f	9.
		10. Viona Vica Putri	10. VII f	10.

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling Kelas VII f

Bandar Lampung
Pelaksana,

Tri Oktaningsih S.Pd
NIP.

Imam Prasetyo
NPM. 1311080091



SKALA KEPERCAYAAN DIRI

PENGANTAR

Dalam rangka penelitian untuk menyusun skripsi, skala psikologis ini disusun bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang kepercayaan diri dalam proses belajar. Jawaban yang anda berikan tidak mempengaruhi prestasi dan hanya digunakan sebagai data penelitian yang akan dijamin kerahasiaannya. Oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Kami sangat mengharapkan dan menghargai kejujuran anda. Atas perhatian dan kerjasama yang telah anda berikan, saya mengucapkan terimakasih.

PETUNJUK PENGISIAN

Skala kepercayaan diri dalam proses belajar ini terdiri dari sejumlah pernyataan berkenaan dengan tingkat kepercayaan diri dalam proses belajar. Pada kolom jawaban yang disediakan terdapat pernyataan yang terdiri dari 4 pilihan jawaban. Jawaban setiap pernyataan yang dipilih akan bernilai benar apabila sesuai dengan kondisi yang anda alami. Tugas anda adalah memberi tanda (√) pada salah satu kolom jawaban yang tersedia yaitu SS, S, TS, dan STS sesuai pernyataan anda. Adapun keterangan sebagai berikut : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

IDENTITAS

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : laki-laki/perempuan
3. Kelas :
4. No.absen :

SELAMAT MENGERJAKA

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa gugup ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas				
2	Saya merasa tampil berani ketika mengemukakan pendapat di hadapan teman-teman sekelas dan menguraikan jawaban dari guru.				
3	Saya tidak pernah membedakan teman dalam kelompok belajar.				
4	Saya senang ketika ada teman yang bertukar pikiran mengenai tugas belajar.				
5	Saya tidak pernah memberikan ide-ide yang baik dalam suatu tugas diskusi sekalipun saya sebagai anggota				
6	Saya merasa bantuan dari teman-teman sangat berarti bagi saya dalam menyelesaikan tugas sekolah.				
7	Saya mudah untuk meminta maaf ketika saya berbuat kesalahan pada teman-teman				

8	Saya akan terus berusaha belajar, agar mendapatkan hasil yang memuaskan.				
9	Saya merasa yakin, bahwa saya akan sukses apabila belajar dengan sungguh-sungguh.				
10	Saya mudah cemas ketika akan mempresentasikan tugas di hadapan guru dan teman-teman, karena saya merasa ragu dengan kemampuan saya.				
11	Saya merasa tekad untuk menggapai cita-cita sangat lemah.				
12	Saya takut jika menghadapi ujian.				
13	Saya ragu dapat berprestasi seperti teman-teman saya.				
14	Saya kurang percaya diri dengan hasil ujian atau tugas sekolah yang saya kerjakan.				
15	Saya terima dan hanya diam apabila ada teman yang mencela nilai dan tugas saya				
16	Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan dalam kegiatan belajar saya.				


17	Jika saya dapat prestasi, saya akan memamerkannya kepada teman-teman.				
18	Saya senang ketika ada teman yang memuji prestasi saya, karena itu menjadi motivasi saya untuk terus meningkatkan belajar.				
19	Dengan penuh percaya diri, saya mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik.				
20	Yakin dengan keadaan diri sendiri bahwa setiap adanya kekurangan maka terdapat kelebihan begitupun dalam hal belajar.				
21	Tidak menerima keadaan diri sendiri karena diberikan kesulitan dalam belajar, seperti memahami pelajaran, menangkap materi yang diberikan oleh guru, menghafal, mengerjakan ujian ataupun tugas.				
22	Yakin bahwa segala sesuatu itu hanyalah milik Tuhan Yang Maha Esa.				
23	Yakin bahwa ketika kita membantu orang lain maka Tuhan akan membalasnya dengan yang baik pula.				
24	Yakin dengan adanya kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa.				

LEMBAR PENILAIAN (VALIDASI) INSTRUMEN ANGKET KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR

Teori	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan Favorable (+)	Pernyataan Unfavorable (-)	Catatan
				1. Saya merasa gugup ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.	
			2. Saya merasa tampil berani ketika mengemukakan pendapat di hadapan teman-teman sekelas dan menguraikan jawaban dari guru.		
			3. Saya tidak pernah membedakan teman dalam kelompok belajar.		
			4. Saya senang ketika ada teman yang bertukar pikiran mengenai tugas belajar.		
				5. Saya tidak pernah memberikan ide-ide yang baik dalam suatu tugas diskusi sekalipun saya	

				sebagai anggota.	
			6. Saya merasa bantuan dari teman-teman sangat berarti bagi saya dalam menyelesaikan tugas sekolah.		
			7. Saya mudah untuk meminta maaf ketika saya berbuat kesalahan pada teman-teman.		
			8. Saya akan terus berusaha belajar, agar mendapatkan hasil yang memuaskan.		
			9. Saya merasa yakin, bahwa saya akan sukses apabila belajar dengan sungguh-sungguh.		
				10. Saya mudah cemas ketika akan mempresentasikan tugas di hadapan guru dan teman-teman, karena saya merasa ragu dengan kemampuan saya.	
				11. Saya merasa tekad untuk menggapai cita-cita sangat lemah.	

				12. Saya takut jika menghadapi ujian.	
				13. Saya ragu dapat berprestasi seperti teman-teman saya.	
				14. Saya kurang percaya diri dengan hasil ujian atau tugas sekolah yang saya kerjakan.	
				15. Saya terima dan hanya diam apabila ada teman yang mencela nilai dan tugas saya.	
			16. Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan dalam kegiatan belajar saya.		
				17. Jika saya dapat prestasi, saya akan memamerkannya kepada teman-teman.	
			18. Saya senang ketika ada teman yang memuji prestasi saya, karena itu menjadi motivasi saya untuk terus meningkatkan belajar.		
			19. Dengan penuh percaya diri, saya mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan		

			baik.		
			20. Yakin dengan keadaan diri sendiri bahwa setiap adanya kekurangan maka terdapat kelebihan begitupun dalam hal belajar.		
				21. Tidak menerima keadaan diri sendiri karena diberikan kesulitan dalam belajar, seperti memahami pelajaran, menangkap materi yang diberikan oleh guru, menghafal, mengerjakan ujian ataupun tugas.	
			22. Yakin bahwa segala sesuatu itu hanyalah milik Tuhan Yang Maha Esa		
			23. Yakin bahwa ketika kita membantu orang lain maka Tuhan akan membalasnya dengan yang baik pula		
			24. Yakin dengan adanya kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa.		

Catatan:

.....

.....

.....

Kesimpulan :

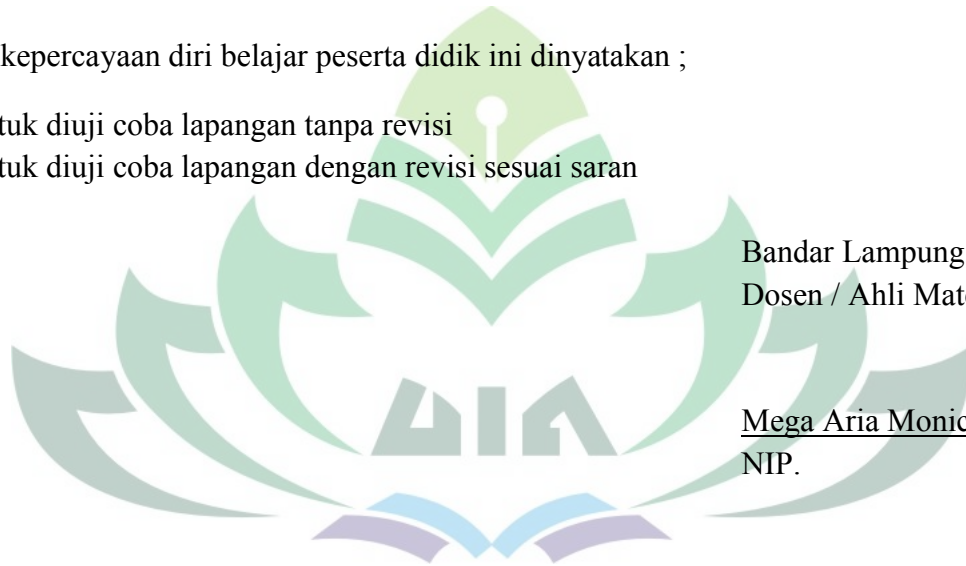
Instrumen angket kepercayaan diri belajar peserta didik ini dinyatakan ;

- a. Layak untuk diuji coba lapangan tanpa revisi
- b. Layak untuk diuji coba lapangan dengan revisi sesuai saran

Bandar Lampung,
Dosen / Ahli Materi

2017

Mega Aria MonicaM.Pd
NIP.



DAFTAR PUSTAKA

- Agung & Iswidharmanjaya. 2004, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta
Media Komputindo
- Al-Ghifari Abu. 2009, *Percaya Diri Sepanjang Hari Panduan Sukses Generasi
Qurani*. Bandung : Mujahid Pree.
- Al-Quran dan Terjemahan*. Diponegoro : Bandung
- Arikunto Suharsimi. 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta
Rienka Cipta
- Budiman Arya. 2016, *Tampil Memukau Dan Percaya Diri Menjadi Ahli Pidato
dan MC*, Yogyakarta : Araska
- Corey Gerald. 2013, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung : PT.
Refika Aditama
- Dewi Arum dan Asri Ni Luh. WMP, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan
Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri
Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja*. Hal 6
Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume : Vol:2.No:1
tersedia di <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewfile/3649/2937>
- Dewi Yuliana Nunur “ *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Bimbingan
Kelompok Pada Siswa Kelas X₁ SMA Negeri 1 Sumber Rembang 2012,
Skripsi Unnes, Hal 17-18* tersedia di Digilib.unnes.ac.id
- Erman Amti dan Prayitno. 2009, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling
Kelompok*, Padang : Universitas Negeri Padang
- Eukaristia, “Tehnik Konseling Aseertive training (on-line)”: tersedia di <http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/teknik-teknik-konseling-sacara-umum.html>
- Fatoni Abdurrahmat. 2001, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan
Skripsi*, Jakarta : Puspa Swara

- Hakim Thursan. 2005, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Puspa Swara
- Hartono Dkk. 2013, *Psikologi Konseling*, Jakarta : Kencana
- Hastuti WS, Winkel. 2006, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta : Media Abadi
- Jubile Enterpris & Derry Iswhidharmanjaya. 2013, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, Jakarta : Elex Media Komputindo
- Kurnanto Edi M. 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat : Akademia Pratama
- Nurboko Cholid & Achamadi Abu. 2015, *Metodologi Penelitian Bandung* : PT Bumi Aksara
- Prayitno. 2013, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rienka Cipta
- Prabowo, Irfan *Teknik Asertive Training* online, tersedia di <http://irvanhavefun.blogspot.co.id/2012/03/t3knik-asertif-training.html>
- Pramesti Ariesta Dian. *Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII b SMP Negeri 1 Berbah* hal 10 jurnal student.uny.ac.id vol 5 No. 11 tahun 2012. Tersedia di : <http://journal.Student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/4986>
- Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi 2003, No. 2, 67 – 71, Issn : 0215 – 8884, hal.68 tersedia di <http://psi308.weblog.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/sites/4251/2014/10/13.-Kepercayaan-Diri-Dan-Kecemasan-Komunikasi-Interpersonal-Pada-Mahasiswa.pdf>
- Sudjaman. 2005, *Metode Statistika*, Bandung : Tarsito
- Sugiharto, Mastur, Sukiman, *Konseling Kelompok Dengan Rustrukrisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*, Jurnal bimbingan konseling semarang, September 2012, hal. 75. Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Susanto Hadi, *Meningkatkan Kemampuan Asertif*, [online]: blogspot, Tersedia <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2013/08/03/meningkatkan-kemampuan-asertif/>

Sugiyono. 2015, *Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung : Alfabeta

Sutoyo Anwar. 2012, *pemahaman Individu*, Yogyakarta : Pustaka Belajar

Utami Prasetiyaning, *Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Bagi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*, hal 8 jurnal fkip uns vol 1 No. 2 tahun 2013. Tersedia di : <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=291684>

Willis S Sofyan. 2013, *Konseling Keluarga*, Bandung : Alfabeta



1. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	PRETEST	POSTEST
N	10	10
Mean	56.6000	73.3000
Std. Deviation	10.56409	4.08384
Absolute	.292	.161
Positive	.292	.125
Negative	-.195	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z	.924	.510
Asymp. Sig. (2-tailed)	.360	.957

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan membandingkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > . dengan $= 0.05$ Maka data berdistribusi normal. Dengan menggunakan uji Kolmogoriv-Smirnov diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pretest sebesar $0.360 > 0.05$ dan nilai posttest *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.957 > 0.05$ sehingga data pretest dan posttest berdistribusi normal. Selain dapat dilihat dari keterangan *Asymp. Sig. (2-tailed)* uji kenormalan data juga dapat dilihat dari *Most Extreme Differences Absolute* yang diasumsikan *Most Extreme Differences Absolute* < *Kolmogorov Smirnov Table* maka data berdistribusi normal. dapat dilihat bahwa nilai pretest sebesar 0.292 dapat dibandingkan dengan *kolmogorov-Smirnov table* dengan N=10 pada taraf signifikansi 0.05 sebesar 0.409 sehingga $0.292 < 0.409$

sehingga data pretest berdistribusi normal. sedangkan nilai posttest sebesar $0.161 < 0.409$ sehingga data berdistribusi normal.

2. Uji T (Paired Sample T test)

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	56.6000	10	10.56409	3.34066
POSTEST	73.3000	10	4.08384	1.29142

Nilai *Mean* Pretest sebesar 56.6000 dan mengalami kenaikan pada nilai posstest sebesar 73.3000 dengan *standar deviasi* pretest 10.56409 dan posttest 4.08384

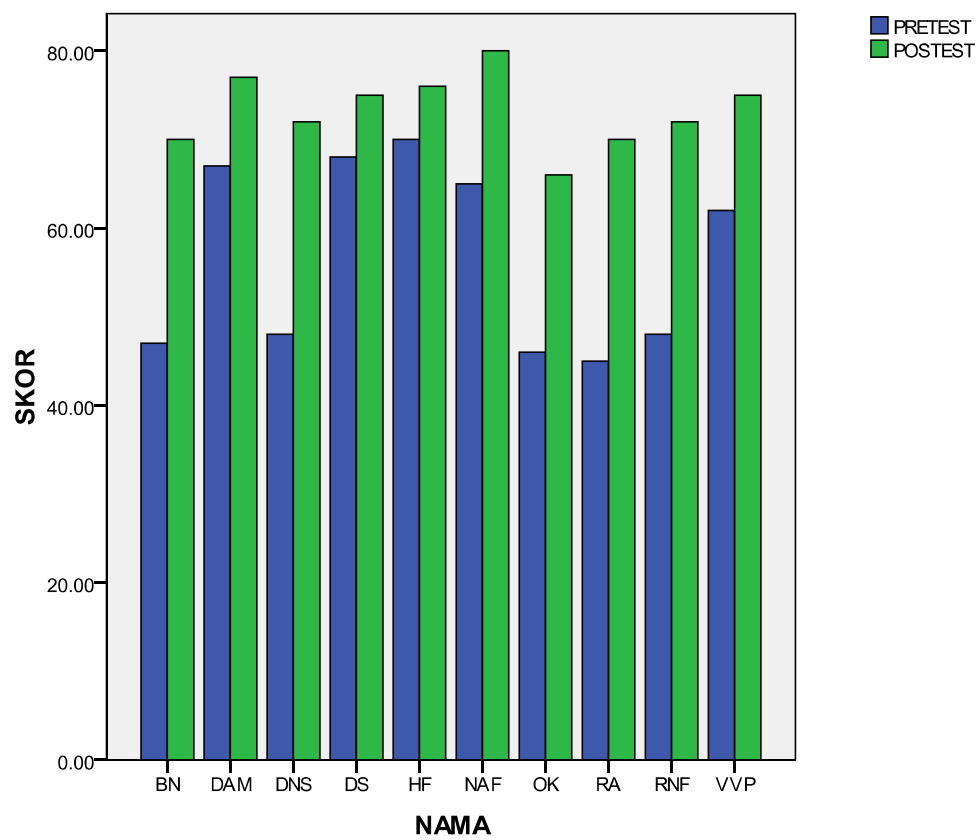
Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	10	.848	.002

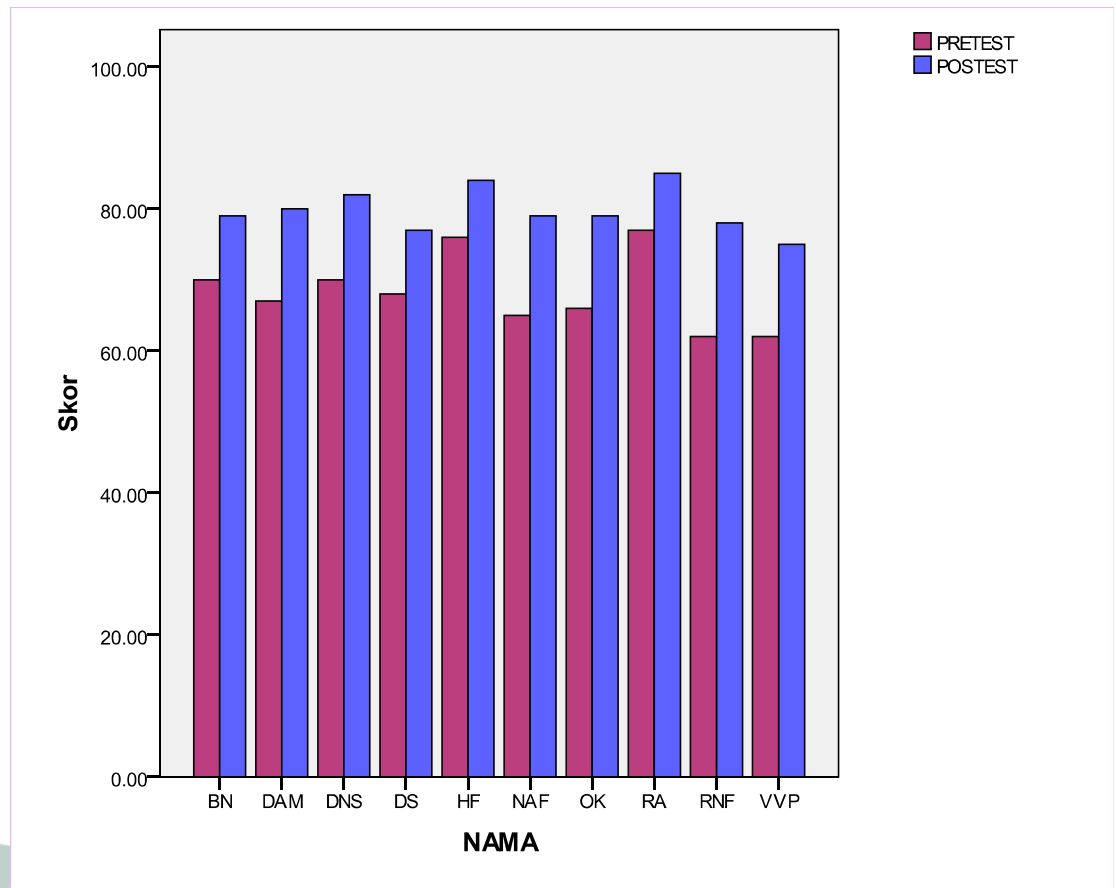
Dilihat pada tabel *paired samples correlations* nilai pretest dan posttest memiliki correlation sebesar 0.848 dan nilai $\text{sig.} = 0.002 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi bernilai positif sebesar $0.848^2 = 71.91\%$ sehingga penggunaan metode berpengaruh sebanyak 71.91% dan 28.09% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-16.70000	7.42443	2.34781	-22.01112	-11.38888	-7.113	9	.000

Pada tabel diatas terlihat perubahan mean sebesar 16.7 kearah positif sehingga penggunaan model mengalami kenaikan sebanyak 16.7 dari pretest ke posttest. Dengan *standar deviasi* sebesar 7.42443 serta *standar error mean* sebesar 2.34781. Uji-T menggunakan *Paired Sample t Test* menghasilkan nilai $t = -7.113$ lebih besar dibanding $t_{table} = 2.262$ ($7.113 > 2.262$) dengan $df = 9$ dan $sig.(2-tailed) = 0.000$ dimana ($0.000 < 0.05$) dengan taraf kepercayaan 95% data signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima Sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dapat meningkatkan percaya diri siswa.





Hasil Uji t (*Paired Samples t-test*) dengan Program SPSS Versi 20

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	PRETEST	POSTEST
N	10	10
Mean	56.6000	73.3000
Std. Deviation	10.56409	4.08384
Absolute	.292	.161
Positive	.292	.125
Negative	-.195	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z	.924	.510
Asymp. Sig. (2-tailed)	.360	.957

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. *Paired Samples t-Test*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	56.6000	10	10.56409	3.34066
POSTEST	73.3000	10	4.08384	1.29142

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTEST	10	.848	.002

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-16.70000	7.42443	2.34781	-22.01112	-11.38888	-7.113	9	.000

3. Grafik Peningkatan Percaya Diri

